

# Jongler med fjerbold

IDRÆTSGREN  
TID

**Badminton**  
**10 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**5 - 80 år**  
**1 - 24 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Spillerne skal hver have en ketcher og en bold. Spillerne finder et sted i hallen, hvor der god plads til at jonglerer med ketcher og bolden uden at ramme træningskammerater. Spilleren spiller med sig selv ved at skyde bolden lige op i luften.

**\*\*Fokuspunkter:\*\***

\* Forhåndsgreb - se forklaring her

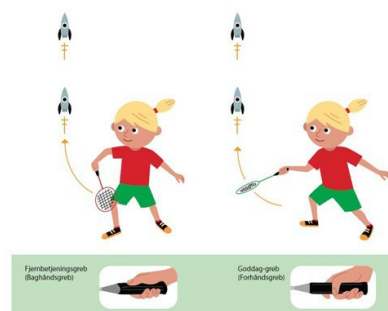
[<https://www.dgi.dk/badminton/oeverelser/13241>]

[<https://www.dgi.dk/badminton/oeverelser/13241>]

\* Baghåndsgreb - se forklaring her

[<https://www.dgi.dk/badminton/oeverelser/13234>](<https://www.dgi.dk/badminton/oeverelser/13234>)

\* Underarmsrotation



## Hvordan:

Øvelsen demonstreres først. Herefter forklares øvelsen og tekniske fokuspunkter. Øvelsen demonstreres en sidste gang inden spillerne begynder at træne de forskellige elementer.

## Variation:

Øvelsen kan gøres lettere ved at spille med ballon Øvelsen kan gøres svære ved at spillerne skal løse forskellige jongleringsopgaver såsom: \* Slå til bolden flest mulige gange, uden den rammer gulvet \* Slå til bolden udelukkende med baghåndsgreb \* Slå til bolden udelukkende med forhåndsgreb \* Slå til bolden skiftevis med baghåndsgreb og forhåndsgreb