Jongler på sjove måder / Cirkus

IDRÆTSGREN	**Badminton**	ALDERSGRUPPE	**7 - 12 år**
TID	**10 min.**	DELTAGERE	**1 - 30 deltagere**



Beskrivelse af øvelsen



Spillerne skal jonglere på forskellige seje måder ligesom et cirkusnummer.
Spillerne skal have god plads omkring sig.

Spillerne veksler mellem disse jongleringsøvelser:

• Dreje grebet en eller flere omgange mellem hvert slag

• Skyde bolden op nogle gange og gribe bolden med ketsjeren

• Skiftevis slå (med ketsjeren) og sparke (med foden) til bolden

• Bevæge sig fra siddende og til stående mellem hvert slag

• Dreje en omgang mellem hvert eller hvert andet slag

Efter noget tid giver træneren spillerne fri" til at afprøve netop det cirkusnummer, de har lyst til.

Fokuspunkter

• Justere greb og benstilling i forhold til den enkelte situation

• Udfordre sig selv med mange forskellige øvelser

• Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes

• Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)

Formål:
• Træne tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, justering af grebet i forhold til det valgte slag og placering af benene i forhold til situationen

• Træne koordination mellem øje, hånd og ketsjer

• Give mulighed for at eksperimentere med bold og ketsjer med plads til at fejle og prøve igen

Hvordan:
Træneren demonstrerer alle jongleringsøvelserne, inden spillerne går i gang med at øve sig og træneren giver feedback.

Variation:
Spillerne kan også træne disse jonglerings-variationer: • Slå til bolden rundt om ryggen • Slå skiftevis med overhåndsforhåndsslag i forhånden og underhåndsslag i baghånden • Jonglere med to bolde • Slå bolden højt op i luften, mens ketsjeren føres mellem benene • Slå bolden højt op i luften, mens ketsjeren føres rundt om ryggen • Lav en serie med tre slag: 1: Normalt slag 2: Ketsjeren rundt om ryggen 3: Slå til bolden mellem benene • Jonglere med bolden i løb • Jonglere, mens spilleren lægger sig på ryggen (på gulvet) og kommer op at stå igen • Jonglere i par. Parret skiftes til at slå til bolden på den sejeste trick-måde • Slå skiftevis til bolden med strengene og på grebet.