

Badmintoncirkus enkeltvis

IDRÆTSGREN
TID

Badminton
15 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

6 - 80 år
1 - 50 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Spillerne skal udføre forskellige øvelser ved at spille bolden op i luften. Alle øvelserne står på et stykke papir, som når de er gennemført krydses af. Spillerne vælger selv hvilke øvelser de vil give sig i kast med.

****Fokuspunkter:****

* Forhåndsgreb (se forklaring her: [<https://www.dgi.dk/badminton/oevelser/13241>])(<https://www.dgi.dk/badminton/oevelser/13241>) og baghåndsgreb (se forklaring her: [<https://www.dgi.dk/badminton/oevelser/13234>])(<https://www.dgi.dk/badminton/oevelser/13234>)).
* Underarmsrotationer

Hvordan:

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

Variation:

Øvelserne kunne være som følger: <u>Niveau 1</u> * Læg bolden på ketsjeren, og gå på stregerne * Slå to lave slag, og så et slag som kommer så højt op som muligt. * Syng en sang, mens du spiller bolden op i luften. * Spil bolden op i luften, mens du står på et ben. * Skyd bolden op i luften og grib den med blusen. * Spil bolden op i luften, og spark dig selv bagi. * Spil bolden op i luften og lav høje knæløftninger imens. * Forsøg at dreje rundt om dig selv, mens du skyder bolden op i luften. <u>Niveau 2</u> * Saml bolden op fra gulvet med ketsjeren ved en indadrotation. * Gå på en linje, mens du skyder bolden op i luften. * Mellem hvert slag skal du forsøge at røre gulvet med den ene hånd. * Sid ned og spil bolden op i luften. * Spil skiftevis med forhånd og baghånd. * Mellem hver 3\ slag, forsøger du at tage ketsjeren mellem benene. * Mellem hvert 3\ slag, forsøger du at tage ketsjeren rundt om maven. * Skyd bolden op i luften med ketsjeren mellem benene. * Efter et højt slag, forsøger du at gribe bolden på ketsjeren i forhånden, så bolden ligger stille. <u>Niveau 3</u> * Hver 3\ gang spilles bolden med hælen, foden, knæet eller låret. * Skyd bolden højt op i luften. Træk kraven ud og grib bolden. * Skyd bolden højt op i luften. Forsøg at sætte dig ned og komme op igen, inden bolden rammer jorden. * Spil hver 3\ gang med den modsatte hånd. * Efter hvert 3\ slag forsøger du at kaste ketsjeren et lille stykke op i luften og griber den igen. * Hold bolden i luften. Hver 3\ gang forsøger du at rotere ketsjeren en gang rundt i hånden. * Skyd bolden op i luften, og grib den med ketsjeren bagom ryggen. * Dans can-can mens du spiller bolden op i luften. * Slå bolden op i luften, og tril en gang rundt på gulvet, inden du slår næste slag. <u>Niveau 4</u> * Skyd bolden op i luften. Prøv at gribe bolden med et rør. * Efter at have grebet bolden, forsøger du at slynge den ud og spille videre. * Skyd bolden op i luften. Hvert 3\ slag slås med ketsjehåndtaget. * Lig på ryggen og spil bolden op i luften 10 gange. * Lig på ryggen og tril en omgang, mens du stadig holder bolden igang. * Skyd bolden højt op og fremad. Løb frem og under bolden, og forsøg at gribe den i bukserne. * Hold bolden i luften med den "forkerte hånd" * Skiftevis skyde højt med højre og venstre hånd. * Skyd bolden op i luften. Læg ketsjeren på gulvet. Slå til bolden med højre hånd, venstre hånd, venstre fod, højre hånd