

Forhåndsgreb, baghåndsgreb og grebsskifte

IDRÆTSGREN
TID

Badminton
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

4 - 8 år
2 - 30 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Forhåndsgreb og baghåndsgreb forklares kort for spillerne. Spillerne placeres i cirkel og holder ketsjeren foran sig med løst greb. Ketsjeren drejes rundt i hånden indtil træneren sig enten "Forhåndsgreb" eller "Baghåndsgreb." Spillerne skal så finde det kaldte greb. Øvelsen laves med lukkede øjne, så spillernes fornemmelse for greb udfordres mere.

****Fokuspunkter:****

- * Forhåndsgreb - se forklaring her <https://www.dgi.dk/badminton/oewelser/13241>
- * Baghåndsgreb - se forklaring her <https://www.dgi.dk/badminton/oewelser/13234>
- * Generelt løst og afslappet greb

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 laves lettere ved at den laves med åbne øjne. * Øvelsen kan laves sværere ved at spillerne skal holde en bold kørende ved at spille den op i luften. En makker kalder så i god tid om der skal slås med forhånden eller baghånden.