



Website
EF Sport

Kompetenzen und Leistungsnachweise

des Kurses *Grundlagen der Trainingslehre – Badminton*

Sportpraxis: Badminton einzel

- Die Flugbahnen, den Nutzen sowie den Zeitpunkt der wesentlichen Schläge (Service, Clear, Drop, Smash) kennen und diese im Spiel sinnvoll und richtig anwenden.
- Eigene Stärken etablieren und Schwächen abbauen.
- Den Gegenspieler unter Druck setzen.
- Einen Ballwechsel gezielt gestalten sowie den finalen Schlag vorbereiten.
- Die Verteidigungsposition in der Mitte des Feldes halten.
- Die originale Zählweise im Badmintonspiel richtig anwenden.

Theorie (dieser Kurs bildet die Grundlage für die Themen *Kraft- und Ausdauertraining*):

- Den Leistungsbegriff differenziert definieren und die Leistungsvoraussetzungen in den Bezug zum Subjekt und zu den Sportarten stellen.
- Den Trainingsbegriff präzise beschreiben und die Absichten der Trainingslehre erkennen.
- Die Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit differenziert darstellen.
- Das Phänomen der biologischen Anpassungsprozesse (Superkompensation) erklären.
- Wesentliche Trainingsprinzipien in Bezug zur Superkompensation kritisch diskutieren.
- Daraus Folgerungen für eine allgemeine Planung verschiedener Trainingszyklen ableiten.

Noten:

- keine Probe – Inhalte werden im Zusammenhang mit Thema Kraft geprüft
- Praxistest Badminton (2 Beurteilungen, je ½ Notenwert):
 - Komplexübung Technik *Clear-Drop*
Kriterien:
 - unter dem Shuttle stehen, seitwärts, Gewicht auf hinterem Bein
 - grosse Schwungschleife des Schlägerkopfes, hoher Ellbogen
 - dynamische Bewegung nach vorne, hoher Schlagpunkt des Shuttles
 - Präzision und Regelmässigkeit der Flugbahnen (deutlich unterscheidbar: hoch-weit, flach-kurz)
 - *Spielverhalten* 1:1 gegen Nachbar des 'Forderungsturniers'
Kriterien:
 - **Gegner*in unter Druck setzen:** zum Laufen bringen; Spiel in die Lücken; hart auf den Körper spielen
 - **kultivierte Spielweise:** nicht überhastet agieren; planvoll; den finalen Schlag vorbereiten
 - **funktionale Verteidigungsarbeit:** auf Vorderfuss und in leichter Kniebeugung stehend; nach eigenen Schlägen das Feldzentrum besetzen
 - **dynamische Aktionen:** in den Schlägen; den Laufbewegungen; der Bereitschaft, schwierige Bälle zu erlaufen