

SCHÖN AUFRECHT  
BLEIBEN UND NACH VORNE  
SCHAUEN!



1

## BALLTRANSPORT

auf dem Kopf

STELLE EINEN FEDERBALL  
AUF DEINEN KOPF!  
TRANSPORTIERE IHN!

Du kannst auch rückwärts gehen!  
Mache besonders große Schritte!

MATERIALIEN:

- Federbälle
- Markierungen



NIMM ALS  
RECHTSHÄNDER  
DEN LINKEN FUSS  
NACH VORNE!  
WIRF VON OBEN

**WIRF EINEN FEDERBALL  
WEIT NACH VORNE!**

Wirf den Ball mit der anderen Hand  
oder in einen Kasten!

**MATERIALIEN:**

- Federbälle
- Markierungen
- Kasten



**BALL WEIT  
WERFEN**

**3**

4



**BALL WEIT  
SCHLAGEN**

NIMM DEN SCHLÄGER  
IN DEINE WURFHAND!  
WIRF DEN FEDERBALL  
ZUR SEITE UND SCHLAGE  
IHN NACH VORNE!

**SCHLAGE EINEN FEDERBALL  
MÖGLICHST WEIT NACH VORNE!**

Schlage den Ball über eine Schnur!  
Versuche es mit der anderen Hand!

MATERIALIEN:

- Federbälle
- Badmintonschläger
- Markierungen

MACH  
MIT DEM RECHTEN BEIN  
(FÜR RECHTSHÄNDER) IMMER  
EINEN WEITEN SCHRITT  
IN DIE JEWEILIGE  
ECKE!

LEGE 8 FEDERBÄLLE IN DIE MITTE!  
STELLE IMMER EINEN BALL  
SCHNELL IN EINE DER 4 ECKEN!  
IN JEDER ECKE MÜSSEN  
AM SCHLUSS 2 FEDERBÄLLE  
STEHEN!

Lass deine Zeit stoppen!  
Probiere eine andere Reihenfolge!

5

BÄLLE  
VERTEILEN

MATERIALIEN:

- 8 Federbälle
- Markierungen
- Stoppuhr



---

**BALL  
HOCHHALTEN**

BLEIBE SCHÖN AUFRECHT!  
HALTE DEN ARM LEICHT  
GEBELGT!

LEGE EINEN FEDERBALL  
AUF DEN SCHLÄGERKOPF!  
SCHLAGE IHN MÖGLICHST OFT  
HINTEREINANDER NACH OBEN!

Du kannst den Ball auch mit der  
Rückhand schlagen!  
Nimm den Schläger in die andere Hand!

**6**

---

MATERIALIEN:

- Federbälle
- Badmintonschläger



NIMM ALS  
RECHTSHÄNDER  
DEN LINKEN FUSS  
NACH VORNE!

7



**MITEINANDER**

Badminton spielen

SPIELE EINEN FEDERBALL  
MÖGLICHST OFT  
MIT EINER PARTNERIN/  
EINEM PARTNER HIN UND HER!  
ZÄHLE, WIE OFT IHR ES  
GEMEINSAM SCHAFFT!

MATERIALIEN:

- Federbälle
- Netz
- Schläger