

Am Ende von Level 2 haben die Kinder 18 Monate lang fleißig und intensiv trainiert. Nun ist es an der Zeit, das Können unter Beweis zu stellen und die Prüfung abzulegen.

Diese kann zu einer der üblichen Trainingszeiten stattfinden oder an einem extra ausgewählten Termin. Dann können auch die Eltern zuschauen und die Daumen drücken.

Die Prüfung dauert je nach Anzahl der TeilnehmerInnen zwischen 120 und 180 Minuten und besteht aus insgesamt 15 Aufgaben.

Bei 13 oder mehr erfolgreich bestandenen Prüfungsaufgaben hat der/die Teilnehmer*in Level 2 erfolgreich bestanden und:

- › erhält die Starting Badminton Level 2 - Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme.
- › erhält das Level-Up-Armband in der Farbe Orange, welches er/sie in Level 3 tragen darf.
- › darf mit dem Training in Starting Badminton Level 3 beginnen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei vielen Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten aber grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

NAME		√ oder 0
-------------	--	----------

NR. 1	ATHLETIK 1 - SCHNELLIGKEIT	
SHUTTLE SPRINTS	BESCHREIBUNG	
	Das Kind muss 8 Shuttle Sprints über die Feldbreite (6,10m) so schnell wie möglich absolvieren. Dabei sind 4 Federbälle umzuschubsen.	
→ VIDEO L2-A3	VORGABE	
	Mädchen und Jungen unter 17 Sekunden.	

NR. 2	ATHLETIK 2 - BEWEGLICHKEIT	
KNIEBEUGE & AUSFALLSCHRITT OHNE EXTERNE LAST	BESCHREIBUNG	
	Kniebeugen in Bewegung und Ausfallschritte nach vorne ausführen.	
→ VIDEO L2-A4	VORGABE	
	10 Kniebeugen sowie je 10 Ausfallschritte mit jedem Bein in Bewegung technisch korrekt ausführen.	

NR. 3	ATHLETIK 3 - KRAFT	
BAUMSTAMM DIAGONAL → VIDEO L2-A5	BESCHREIBUNG Auf einer Matte im "Baumstamm Diagonal" das eigene Körpergewicht halten.	
	VORGABE Hat den "Baumstamm Diagonal" (rechter Arm / linkes Bein und linker Arm / rechtes Bein) jeweils für 20 Sekunden gehalten ohne abzusetzen.	

HINWEIS

Die Videos sind mit Klick auf den unterstrichenen Link abrufbar!

NR. 4	KOORDINATION 1 - FOOTWORK	
FOOTWORK → VIDEO L2-A6	BESCHREIBUNG 3 Übungen auf der Stelle: <ul style="list-style-type: none"> › Füße vorder- und hinterkreuzen › Skippings (Knie hoch) › Tappings (Schnelle Füße) 	
	VORGABE Jede Übung 20 Sekunden, d.h. insgesamt 1 Minute Footwork (Expertenurteil über Tempo und Technik).	

NR. 5	KOORDINATION 2 - GESCHICKLICHKEIT	
BALL HOCHHALTEN → VIDEO L2-A6	BESCHREIBUNG Ball abwechselnd vor dem Körper und hinter dem Rücken hochspielen.	
	VORGABE Hat es in zwei von maximal 5 Versuchen geschafft, den Ball insgesamt 5 x zu treffen.	



NR. 6	TECHNIK 1	
HART VON OBEN SCHLAGEN → VIDEO L2-T2	BESCHREIBUNG Ball im Dauerzuspiel als Drive aus dem Mittelfeld ins gegenüberliegende Mittelfeld spielen.	
	VORGABE Hat es in maximal 10 Versuchen 5 x geschafft, den Ball hart von oben zurückzuschlagen (Expertenurteil).	
NR. 7	TECHNIK 2	
„ZWEIFACH BÄLLE WERFEN“ → VIDEO L2-T5 → VIDEO L2-T6	BESCHREIBUNG Der Spieler hält je einen Federball in Kopfhöhe und wirft ihn in seitlicher Schrittstellung aus dem Stand weit nach vorne-oben bzw. kurz nach vorne-oben und simuliert dabei die unterschiedlichen Merkmale von Clear und Drop. Dabei ist ein Schritt mit rechts nach vorne erlaubt.	
	VORGABE 3 Durchgänge zu je 4 Würfeln. Wurden bei mindestens zwei Durchgängen die Hauptmerkmale deutlich gezeigt?	
NR. 8	TECHNIK 3	
CLEARDUELL → VIDEO L2-Ü1	BESCHREIBUNG Ball im Dauerzuspiel als Clear aus dem Hinterfeld ins gegenüberliegende Hinterfeld spielen.	
	VORGABE Hat es in maximal 5 Versuchen mindestens zweimal geschafft, 5 Clears ins Hinterfeld zu schlagen.	
NR. 9	TECHNIK 4	
LIFT GEGEN DROP → VIDEO L2-Ü2	BESCHREIBUNG Drop im Dauerzuspiel aus dem Hinterfeld über das Netz spielen.	
	VORGABE Hat es in maximal 5 Versuchen mindestens zweimal geschafft, 5 Drops über das Netz ins Feld zu schlagen.	



NR. 10	TECHNIK 5	
UMSPRUNG - AUS DEM RÜCKWÄRTS- LAUFEN WERFEN → VIDEO L2-T7	BESCHREIBUNG Spieler nimmt einen Federball mit Hilfe eines Ausfallschrittes auf, läuft mit drei Sidesteps zurück und wirft den Ball im Umsprung nach vorne oben. Diese Bewegung führt er 5 x hintereinander im Bewegungsfluss aus und holt dabei immer an derselben Stelle einen neuen Ball.	
	VORGABE Flüssige Gesamtbewegung mit technisch zufriedenstellendem Umsprung bei mindestens zwei Laufwegen.	

HINWEIS

Die Videos sind
mit Klick auf den
unterstrichenen
Link abrufbar!

NR. 11	TECHNIK 6	
ALLES KURZ ZURÜCK → VIDEO L2-Ü2	BESCHREIBUNG Auf regelmäßiges Zuspiel lang-kurz konstant ins Vorderfeld spielen.	
	VORGABE Übung dauert drei Minuten. Dabei lässt der Spieler erkennen, dass Ausfallschritt und Umsprung beherrscht werden. Mindestens zweimal hat er fünf Schläge oder mehr hintereinander ohne Fehler geschafft.	

NR. 12	TECHNIK 7	
LANG-KURZ-KURZ → VIDEO L2-Ü2	BESCHREIBUNG Regelmäßige Schlagkombination lang-kurz-kurz mit Partner durchführen.	
	VORGABE Übung dauert drei Minuten. Dabei lässt der Spieler erkennen, dass Ausfallschritt und Umsprung beherrscht werden. Mindestens zweimal hat er fünf Schläge oder mehr hintereinander ohne Fehler geschafft.	

NR. 13	TAKTIK	
TAKTISCH CLEVER SPIELEN	BESCHREIBUNG Halbfeldeinzel spielen und dabei <ul style="list-style-type: none"> › den Gegner an die Grundlinie drängen und vorne den Punkt machen › Selbst geschickt am Netz spielen und den danach gefährlich überspielen 	
	VORGABE In 5 Minuten Spiel sollte der Spieler beide taktischen Handlungen mindestens einmal erfolgreich gezeigt haben.	
-> VIDEO L2-Ü4		

NR. 14	NEBEN DEM SPIELFELD 1	
PERSÖNLICHER EINDRUCK DES VEREINS-TRAINERS	BESCHREIBUNG Ist er/sie ausdauernd und fleißig? Übernimmt er/sie zuverlässig die Rolle des Zuwerfers/Zuspielers bzw. der Zuwerferin/Zuspielerin innerhalb der Trainingsgruppe? Hat er/sie bereits an mindestens zwei Wettkämpfen teilgenommen?	
	VORGABE Wenn 2 der 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, ist diese Aufgabe mit √ zu bewerten.	

NR. 15	NEBEN DEM SPIELFELD 2	
PERSÖNLICHER EINDRUCK DES PRÜFERS	BESCHREIBUNG Zeigte er/sie Frustrationstoleranz? Ist er/sie ein „Wettkampftyp“? Hat er/sie in der Prüfung clever gehandelt?	
	VORGABE Wenn 2 der 3 Fragen mit „Ja“ beantwortet werden können, ist diese Aufgabe mit √ zu bewerten.	



PRÜFUNGSERGEBNIS STARTING BADMINTON LEVEL 2

ORT/DATUM PRÜFUNG	, DEN
NAME TEILNEHMER(IN)	
ANSCHRIFT TEILNEHMER(IN)	
TELEFON/E-MAIL TEILNEHMER(IN)	() @
VEREIN TEILNEHMER(IN)	
NAME PRÜFER(IN)	
TELEFON/E-MAIL PRÜFER(IN)	() @
VON 15 PRÜFUNGSAUFGABEN BESTANDEN	

() **DIE PRÜFUNG WURDE MIT ERFOLG BESTANDEN**

() **DIE PRÜFUNG MUSS WIEDERHOLT WERDEN**

.....
ORT/DATUM

.....
UNTERSCHRIFT PRÜFER(IN)

KONTAKTDATEN

Badminton-Landesverband NRW e. V.

Südstr. 23

45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (0208) 36 08 34

Mail: starting@badminton.nrw

WWW.BADMINTON.NRW/STARTINGBADMINTON

**BEMERKUNGEN**

NAME TEILNEHMER(IN)	
TECHNIK	
SONSTIGES	

.....
ORT/DATUM.....
NAME UND UNTERSCHRIFT PRÜFER(IN)