



spiel abzeichen



Night Speeder®
für die Dunkelheit



speed badminton*

Match Speeder®
der Wettkampfball



Windring



Fun Speeder®
für Einsteiger



Speed Badminton als neueste Rückschlagsportart der Welt kombiniert Badminton, Squash und Tennis. Es ist wie Badminton, aber so schnell wie Squash und so weit wie Tennis. Die Raffinesse dieser Racketsportart ist, dass ohne Netz, mit Squash-ähnlichen Schlägern und mit federballähnlichen Spezialbällen, den Speedern® gespielt wird. Diese sind selbst kleiner und schwerer als die ursprünglichen Federbälle und können bei Wind und sogar nachts mit Hilfe von Knicklichtern gespielt werden. Die Match Speeder® können Spielgeschwindigkeiten von bis zu 290 km/h erreichen. Speed Badminton kann Indoor und Outdoor, ob in der Sporthalle, auf dem Sport- oder Tennisplatz, auf Rasen, am Strand oder im Park erlebt werden. Mit dem Sport kann schon im Alter von 6-8 Jahren begonnen werden. Jüngere als auch ältere Generationen haben auch ohne vorherige Erfahrungen in Rückschlagsporten sehr schnelle Erfolgserlebnisse, da es einfacher und schneller im Vergleich zu Badminton und Tennis erlernbar ist. Und zu dem hohen Spaßfaktor während des Speedens gibt es noch ein gutes Cardio workout (Herz-Kreislauf-Training) inklusive.

Spielregeln

Jeder Satz wird bis 16 Punkte ausgespielt. Es gibt pro Match 2 Gewinnsätze. Bei 15:15 gilt es sich zwei Punkte Vorsprung für den Satz- oder Matchgewinn zu erspielen. Der Aufschlag wird 3 Meter hinter der Angriffslinie von unten ausgeführt, immer drei hintereinander. Danach wechselt der Aufschlag zum Gegenspieler. Die Quadrate in die der Speeder hineinfallen muss, sind 5,5 mal 5,5 Meter und liegen 12,8 Meter auseinander. Jeder Ballwechsel zählt.

Das Spielabzeichen im Überblick



5min



V5

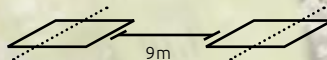
Um in der Sportart Speed Badminton die Prüfung für das Spielabzeichen BRONZE, SILBER oder GOLD zu bestehen, müssen diverse Übungen abgelegt werden. Die Spielfähigkeit des Prüflings wird durch ihre/seine motorischen, koordinativen und konditionellen Fähigkeiten präsentiert und muss anhand von Versuchen oder zu erreichenden Kontakten in vorgegebenen Zeitfenstern vom Prüfer/in bewertet und abgenommen werden. Die Vorgaben sind als Symbole neben der jeweiligen Übung aufgeführt. Die Uhr steht für die verfügbare Durchführungszeit. Das V steht für die verfügbaren Versuche, mit der entsprechenden Anzahl.

Die Spielübungen sollen folgendermaßen abgenommen werden



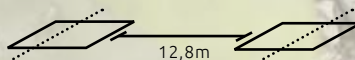
U14

bis 14 Jahre **U14**
mit dem FUN Speeder®



Ü14

ab 14 Jahre **Ü14**
mit dem MATCH Speeder®



Prüfer/in

Die Prüfung kann jede/r Übungsleiter/in, Trainer/in, Workshopleiter/in, Lehrer/in oder Betreuer/in abnehmen. **Ist kein idealer und sicherer Spielpartner in der Gruppe für den Prüfling vorhanden**, so kann die/der Prüfer/in diese Position einnehmen. Die Prüfung darf nur jemand abnehmen, der selber das abzunehmende Spielabzeichen schon bestanden hat. Die einzelnen Abzeichen können nur einmal am Tag absolviert werden.



bronze

Prüfer

Ort/Datum

Das Spielabzeichen in Bronze kann auf unterschiedlichsten Veranstaltungen erspielt werden. Unter anderem bei einem Spieltreff, einem Schnuppertraining im Verein, einem Speed Badminton Workshop, einer einführenden Unterrichtsreihe in der Schulsportstunde, einer Arbeitsgemeinschaft (Sport) oder im Rahmen einer Ganztagsbetreuung (z.B. Kooperation-Schule-Verein). Die Einfachheit der Prüfung, als auch der Sportart selbst ermöglicht gerade Anfängern im Grundschulalter oder auch Rückschlagsportart-Unerfahrenen schnelle Erfolgserlebnisse!





U14 Ü14 5min

HOCHHALTEN

Der Speeder® soll, möglichst ohne Herunterzufallen und ohne VH oder RH zu beachten, 6 Mal am Stück hochgehalten werden. Fällt der Speeder herunter, darf die Übung neu gestartet werden um die Anzahl zu meistern.






U14 Ü14 V6

AUFSCHLAG

Der Speeder® soll bei 6 Versuchen, mindestens 3 Mal in ein Spielfeld geschlagen werden. Ist die/der Prüfer/in nicht im Stande die Übung mit einem Spielfeld abzunehmen, dann muss der Prüfling den Speeder® durch ein 5,5 Meter breites, mit Markierungen abgestecktes Tor, spielen.



Bei den folgenden Übungen darf der Abstand frei gewählt werden, je nach Kraft und Leistungsniveau der Spieler. Mit dem FUN Speeder® sind 8 bis 12 Meter Entfernung eine gute Vorgabe. Ist der Wind zu stark, hilft ein Windring für eine bessere Flugbahn.





U14 Ü14 5min

ÜBERKOPF

Der Speeder® soll mindestens 6 Mal am Stück zusammen mit dem Spielpartner oder Prüfer per Überkopf-Schlag im hohen Bogen gespielt werden.






U14 Ü14 5min

VORHAND – RÜCKHAND

Der Speeder® soll mindestens 6 Mal am Stück zusammen mit dem Spielpartner oder Prüfer davon mindestens 1 Mal per VH und mindestens 1 Mal per RH vom Prüfling möglichst flach gespielt werden, ohne dass der Speeder den Boden berührt.






U14 Ü14 5min

SPIEL

Zwischen den Spielpartnern soll ein flüssiges Spiel mit dem Speeder® zustande kommen. 12 Kontakte hintereinander sollen erreicht werden.





silber

Prüfer

Ort/Datum

Sind sechs bis acht Übungsstunden beim Training im Verein, im Schulsport, in der Arbeitsgemeinschaft oder in der Ganztagsbetreuung absolviert, kann das Spielabzeichen in Silber erspielt werden. Ideal ist auch der Einsatz bei einem Trainings- oder Feriencamp. Unter der Leitung vom Weltmeister im Doppel Daniel Gossen findet jährlich ein SummerCamp statt, in dem bei einer Teilnahme sehr gut auf das silberne Spielabzeichen hingearbeitet werden kann.




U14 **Ü14** **5min**

HOCHHALTEN

Der Speeder® soll mindestens 10 Mal am Stück hochgehalten werden.
Vorgabe: Der Speeder® muss im Wechsel mit der VH und RH gespielt werden.


V3

AUFHEBEN

Ein Speeder® soll von 3 Versuchen 2 Mal mit dem Schläger aufgehoben werden.




U14 **Ü14** **V10**

AUFSCHLAG

Bei 10 Versuchen müssen jeweils mindestens 3 Speeder in die linke und mindestens 3 Speeder in die rechte Spielhälfte hinein fallen.
Der Aufschlag muss von der Aufschlaglinie ausgeführt werden.




U14 **Ü14** **10min**

ÜBERKOPF

Übung 1: Der Speeder® soll mindestens 8 Mal im ÜK-Clear hin- und her gespielt werden. Beim Spielen darf der Square nicht verlassen werden.

Übung 2: Der Prüfling muss 2 ÜK-Smash nach hohem Zuspiel des Spielpartners ins Spielfeld spielen. Das kann im Spielfluss geschehen oder nach individuellem hohem Anspiel.




U14 **Ü14** **10min**

VORHAND – RÜCKHAND

Der Speeder® soll mindestens 12 Mal am Stück unter Kopfhöhe zusammen mit dem/der Spielpartner/in oder Prüfer/in, davon mindestens 3 Mal per VH und mindestens 3 Mal per RH, gespielt werden.

U14 60sec

Ü14 45sec

STERNLAUF

Der Prüfling muss in einem Court, nach Startschuss des Prüfers, alle sechs vorgegebenen Punkte in einer bestimmten Zeit mit den vorher erlernten Lauftechniken in Sternenform ablaufen. Dabei muss an jedem angelaufenen Punkt ein liegender Speeder® zuerst in der Reihenfolge 1 bis 6 aufgestellt werden. Danach greift sich der Prüfling den auf der Angriffslinie liegenden Schläger und muss die aufgestellten Speeder® mit dem Schläger in gleicher Abfolge umschlagen. Die Zentralposition (ZP) wird vom Prüfer vor Beginn, mit einem Kreuz o.ä. markiert und muss nach jedem angelaufenen Punkt wieder überlaufen werden.

Zu Punkt 1 im Nachstellschritt und Ausfallschritt (Rechtshänder linker Fuss vorne) und im Nachstellschritt wieder zurück zur ZP.

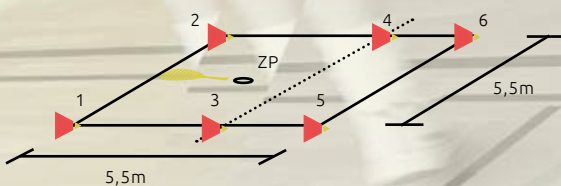
Zu Punkt 2, derselbe Ablauf (Rechtshänder rechter Fuss vorne).

Zu Punkt 3 im Sidestep zur Außenlinie und wieder zurück zur ZP.

Zu Punkt 4, derselbe Ablauf.

Zu Punkt 5 rückwärts im Kreuzschritt, Sidestep oder Nachstellschritt und nach Umschlagen des Speeders® wieder im Vorwärtslauf zurück zur ZP.

Zu Punkt 6, derselbe Ablauf.



Bei groben Fehlern im Laufverhalten muss wiederholt werden. Maximal 3 Versuche.

V3

U14 Ü14 10min

SPIEL

50 Kontakte sollen hintereinander absolviert werden (Rally). Nach jedem Schlag immer zurück in die Grundstellung, beide Hände an den Schläger und die richtige Griffhaltung beachten.

gold

Prüfer

Ort/Datum

Hat man ungefähr ein halbes Jahr am Vereinstraining oder bei einer erweiterten Unterrichtsreihe teilgenommen und sich bereit fühlt die höchste Prüfung des Spielabzeichens in Gold anzugehen, so kann diese erworben werden. Es ist auch ein guter Aufhänger für ein Vereinsfest oder Aktionen außerhalb des normalen Spielbetriebs. Oder man nutzt es im Training als erklärtes Ziel diesen Prüfungsteil innerhalb von ein paar Monaten zu trainieren und schließlich zu meistern.

 **U14 Ü14**  **V5**

HOCHHALTEN

Der Speeder® soll mindestens 45 Mal am Stück hochgehalten werden. Vorgabe: Der Speeder® muss im Wechsel mit der VH und RH gespielt werden. Maximal 5 Versuche. Der Square darf nicht verlassen werden.

 **V6**

AUFHEBEN

Ein Speeder® soll von 6 Versuchen, 3 Mal VH und 3 Mal RH, mit dem Schläger aufgehoben werden. Jeweils ist nur 1 Fehler erlaubt.

 **U14 Ü14**  **V10**

AUFSCHLAG

Bei 10 Versuchen muss mindestens 8 Mal in das Spielfeld getroffen werden. Das Spielfeld wird in 4 Zonen aufgeteilt.



Dabei müssen mindestens 2 Aufschläge in jede Zone geschlagen werden. Vorgabe: In die vorderen Zonen mit dem flachen Aufschlag, in die hinteren Zonen mit dem flachen oder hohen Aufschlag. Maximal 2 Fehler.

 **U14 Ü14**  **10min**

ÜBERKOPF

Übung 1: Während des Spiels soll mindestens 6 Mal in der Spielform „Die Welle“ hin- und her gespielt werden. Hoch-Smash-Flach, Hoch-Smash-Flach, usw. (18 Kontakte)

 **U14 Ü14**  **10min**

Übung 2: Nach jedem hoch und weit geschlagenen Ball als ÜK-Clear hinter die Aufschlaglinie muss die vordere Linie angelaufen und mit dem Schläger berührt werden. Die Spielpartner müssen die Übung zusammen 6 Mal hintereinander ohne Fehler spielen. (12 Kontakte)
Tipp: Die Aufschlaglinie kann mit den Linien eines Courts besser sichtbar gemacht werden und neben dem Spielfeld in der Halle mit Klebeband fixiert werden. Möglichst flach spannen. Ansonsten besteht Stolpergefahr.

U14 Ü14 10min

U14 45sec

Ü14 35sec

U14 Ü14 5min

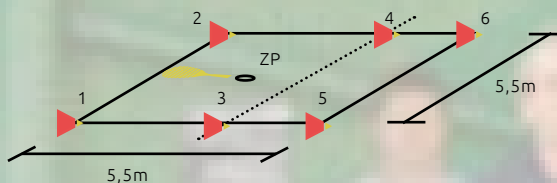
U14 Ü14 V10

VORHAND – RÜCKHAND

In der Übungsform „Hosenträger“ sollen Spieler 1 VH cross zu Spieler 2 VH, Spieler 2 VH longline zu Spieler 1 RH, Spieler 1 RH cross zu Spieler 2 RH longline usw., mindestens 2 Mal am Stück durchlaufen. Nach Vollendung der ersten zwei Durchläufe (8 Kontakte) müssen die Spielpartner im Spielfluss die Abfolge der Übungsform wechseln und die nächsten zwei Durchläufe (8 Kontakte) schaffen.

STERNLAUF

Max. 3 Versuche



SPIEL

Übung 1: 200 Kontakte hintereinander mit dem Spielpartner zusammen. Fällt der Speeder® herunter muss von Neuem gestartet und gezählt werden. Dabei darf das Spielfeld während des flüssigen Spiels nicht verlassen werden.

Übung 2: Über 80 Kontakte in 60 Sekunden, fällt der Speeder® herunter darf mit diesem weitergezählt werden, jedoch zählt der Aufschlag nicht dazu. Die Technik Volley oder Drive kann variabel gespielt werden.

Rackets





speed badminton*

Name

Vorname

PLZ/Ort

Straße

Verein

geboren am

Unterschrift

Gefördert durch:



WWW.DSBV.NET



* Texte und inhaltliche Gestaltung von Florian Goldmann, künstlerische und grafische Manifestation von Jörg Schneider / randfarben. Empfohlen vom Welt- und Europameister Daniel Gossen. Urheberrecht liegt beim Verfasser.