

VI ELSKER BADMINTON

Find vejen til nye medlemmer



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN





ÅBN DØRENE FOR NYE MEDLEMMER

"Vi elsker badminton" hjælper dig og din klub med at synliggøre, hvad der sker inde bag murene i jeres badmintonhal. Åbn dørene op for byens borgere og inviter dem indenfor til et arrangement, så de kan få smag for badminton.

På "Vi elsker badminton"-workshoppen bliver I klædt på til at markedsføre jer mod netop den aldersgruppe, I ønsker at få flere medlemmer i. I får også indblik i, hvorfor det kan være svært som ny ikke-badminton-kyndig person at dukke op til jeres klubarrangement, og hvad I som klub kan gøre, så de godt "tør" komme alligevel.

Læser I videre, får I gode fif til, hvordan I stabler et fedt klubarrangement på benene og giver jeres "gæster" et indblik i spillets mange glæder – på og uden for badmintonbanen :)



FØR JERES "VI ELSKER BADMINTON" ARRANGEMENT

3

I bestemmer helt selv, hvilket arrangement, I vil stable på benene. Det skal bare afholdes en dag i sæsonen 2018/19 og have til formål at invitere byens borgere indenfor, så de kan opleve, hvor fedt det er at spille badminton i jeres klub.

"Gæstelisten": Det er fuldstændig op til din klub at bestemme, hvilken målgruppe I vil invitere.

Det kan være nye MiniTon-familier (de mindste børn og deres forældre), ungdomsspillere, voksne/seniorer eller flere 60+ spillere.

Prøvetræning eller Åbent Hus: Det kan være en god ide for jeres klub at afholde "Prøvetræning" eller invitere til "Åbent Hus" arrangement, hvor det er tydeligt for de inviterede, at det er dem, der er i centrum, og de ikke vil være de eneste nye til arrangementet. I kan også afholde et arrangement uden for hallen. Tænk kreativt - måske I kan sætte noget op i forbindelse med byfesten eller et arrangement på skolen.

Læg en plan for arrangementet:

Det skal være sjovt at afholde et arrangement, og for at sikre, at dagen bliver, som I ønsker, er planlægning naturligvis en vigtig brik. Få gode råd og praktiske ting at vide, som I kan bruge i jeres planlægning af arrangementet. I bestemmer, hvor meget og hvor lidt I har mulighed for/lyst til at arrangere. Det vigtigste er, at nuværende og nye medlemmer har en sjov og god dag med badminton.

Gode råd:

- Få fordelt opgaverne i processen op til dagen, så I ved, hvem der gør hvad. Som eksempel er det en god idé at have en tovholder, der har det overordnede ansvar. At finde ressourcepersoner, der kan tage en eller flere opgaver: Synliggørelse af arrangementet i lokalområdet, planlægning af selve arrangementet og få engageret de personer, der skal afvikle selve arrangementet
- Hvilken dag og tidsrum skal arrangementet foregå i?
- Hvem skal inviteres? Hvilken målgruppe vil klubben invitere? (Familier, børn, unge, seniorer, voksne, 60+ spillere)
- Hvilke aktiviteter skal der foregå undervejs i arrangementet? (konkurrencer, turnering, mad og drikke, salgsboder, etc.)

Synliggør jeres arrangement

Det er vigtigt, at I gør klubben synlig i lokalområdet, og det kan gøres på mange måder. På "Vi elsker badminton"-workshoppen bliver I klædt på til at kunne markedsføre det klubarrangement, I vil afholde, når I kommer hjem. Og den viden, I tager med jer hjem fra workshoppen, kan I bruge til at synliggøre andre tilbud og aktiviteter i klubben.

Din klub får:

- Gratis markedsføringsworkshop, hvor I lærer, hvordan I målretter jeres markedsføring til netop den aldersgruppe, I gerne vil rekruttere.
- Viden om, hvordan I får "gæster" til at dukke op til jeres arrangement: "Fra tanke til handling"
- Stor sandsynlighed for flere medlemmer

6-TRINSGUIDE FOR "VI ELSKER BADMINTON"

- 1** Tilmeld jeres klub til "Vi elsker badminton" på www.bevaegdigforlivet.dk/vielskerbadminton
- 2** I deltager på "Vi elsker badminton"-workshop (se datoer og steder på www.bevaegdigforlivet.dk/vielskerbadminton)
- 3** Meld jer ind i Facebookgruppen "Vi elsker badminton". Her kan I følge med i praktiske informationer og vidensdele med andre klubber
- 4** Synliggør arrangementet i jeres lokalområde
- 5** I afvikler arrangementet på en valgfri dato i sæsonen 2018/19
- 6** Skriv om jeres arrangement på "Facebookgruppen "Vi elsker badminton" og læg billeder og videoer på, så andre klubber kan se, hvad I har lavet



UNDER JERES "VI ELSKER BADMINTON" ARRANGEMENT

Det er helt op til jeres klub, hvordan "Vi elsker badminton" dagen skal forløbe og hvilke aktiviteter, der skal udbydes. Det er vigtigt at have klar arbejdsfordeling, så alle ved, hvem der gør hvad. For eksempel:

- Hvem står for, at der er god stemning under arrangementet?
- Hvem byder velkommen?
- Hvem står for at sætte aktiviteter i gang i eller uden for hallen?
- Hvem står for at der bliver taget billeder og lavet video af arrangementet, som kan lægges på klubbens Facebookside og hjemmeside?
- Hvem står for forplejning?
- Hvem skal deltagerne henvende sig til, hvis de vil melde sig ind i klubben? Hav eventuelt et godt tilbud til nye medlemmer klar, og sørg for at have lavet en flyer med tilmeldingsprocedure, I kan dele ud, så det er nemt at melde sig ind i klubben

6

EFTER JERES "VI ELSKER BADMINTON" ARRANGEMENT

- Evaluer gerne internt i klubben på arrangementet: Hvad gik godt? Hvad kunne gøres bedre en anden gang? Skal jeres klub være med i "Vi elsker badminton" til næste år?
- Det er en god ide at reklamere til byens borgere, at I har afholdt arrangementet. Det kan I gøre ved at skrive om det på klubbens hjemmeside og/eller Facebookside. På den måde får I synliggjort jeres klub og måske er der flere, der får lyst til at møde op i hallen en anden gang
- Skriv lidt om jeres arrangement og læg gerne billeder og video på Facebookgruppen for "Vi elsker badminton" (søg efter "Vi elsker badminton" på Facebook, så finder I gruppen)
- Det er vigtigt, at der er en i klubben, der står klar til at byde nye medlemmer velkommen i klubben
- Få aftalt, at der er en i klubben, der agerer kontaktperson, så potentielle medlemmer kan få svar på deres spørgsmål

IDEER TIL AKTIVITETER I HALLEN

"Vi elsker badminton" er et arrangement, der skal vise, hvad klubben kan tilbyde nye medlemmer. Der skal være masser af aktivitet og liv i hallen.

Det er en god idé at arrangere nogle sjove og spændende aktiviteter, hvor deltagerne får masser af ros og anerkendelse af trænerne/igangsætterne - uanset alder og niveau.

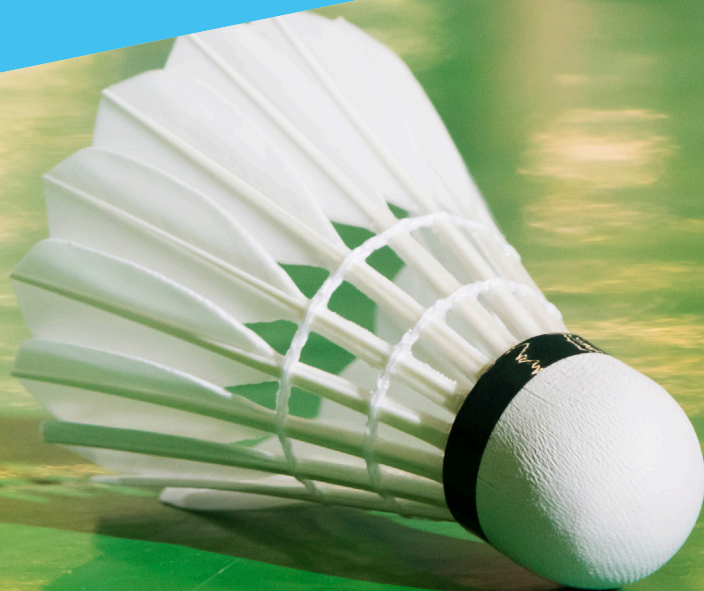
Det er vigtigt, at deltagerne oplever en glæde ved at bevæge sig og er en del af et større fællesskab. Deltagerne skal udfordres både med og uden en ketcher i hånden. Det bliver de både gennem de aktiviteter, som er individuelle, og dem som foregår i grupper.

Det er også vigtigt at tilpasse aktiviteterne til deltagernes niveau, så de får succesoplevelse med spillet. Det gøres for at skabe passende udfordringer, udviklingsmuligheder og smil på læben. Det er derfor en rigtig god idé at være opmærksom på deltagernes niveauforskelle, når man sætter dem sammen i forskellige aktiviteter.

Vælg aktiviteter ud fra målgruppen

Når I har valgt, hvilken målgruppe, I vil afholde arrangementet for, skal I sammensætte nogle aktiviteter, der passer til dem, der kommer og besøger jeres klub. Find den målgruppe, og vælg de øvelser ud, I har lyst til skal være en del af jeres arrangement. Til flere af aktiviteterne er der kort beskrevet, hvordan øvelsen kan justeres, så den kan gøres lettere / sværere. På den måde kan flere af øvelserne bruges til flere målgrupper.

Alle aktiviteter tager 10-15 minutter. Det er vigtigt at skifte aktivitet, inden spillerne mister koncentrationen.



BØRN OG DERES FORÆLDRE (BEGYNDERE)

Begynderbørnene (ca. 5-9 år) og deres forældre skal få en uforglemmelig oplevelse med badminton - og helst en oplevelse af, at badminton er mere end at spille fjerbolden over nettet. Det skal være sjove aktiviteter med fokus på leg, bevægelse og glæde, hvor forældrene meget gerne deltager aktivt. Forældrene kan med fordel inddrages i nogle af øvelserne, så børnene får bedst mulige oplæg og dermed større mulighed for succes.

VULKANTAGFAT

Formål: Lære badmintonbanens størrelse at kende. Bruge forskellige løbemønstre, der kendes fra badminton.

Bane/spillere: 4-6 spillere pr. bane.

Beskrivelse: Der udvælges en eller to fangere. Legen er en almindelig tagfat, men med en enkelt ændring – man må kun løbe på stregerne. Når man bliver fanget, skifter man roller, og der er altså fundet en ny fanger. Det er en god idé, hvis fangeren er markeret (dvs. har en overtrækstrøje i hånden el. lignende) idet der hele tiden skiftes roller.

Variation:

- Der må kun løbes chassé, krydsløb, baglæns el. lign. Området kan indskrænkes til en badmintonbane

Målgrupper: Aktiviteten kan også anvendes som opvarmning til andre aldersgrupper.

ÆGGEKAST

Formål: Træne forskellige måder at kaste på som ligner slag-bevægelsen i badminton

Bane/spillere: ½ bane pr. 1 spiller og 1 forældre

Beskrivelse: Barnet kaster underhånd- og overhåndskast til deres forældre på tværs af badmintonbanen. Husk venstre ben forrest og siden til. Forælderen afleverer eller kaster bolden til barnet og der kastes tilbage. Der kan anvendes en fjerbold, skumbold, tennisbold eller ærtepose.

Variation:

- Kast bolden så højt op i luften som muligt
- Kast så langt fremad som muligt.
- Kast over nettet til forælderen
- Kast igennem armene på forælderen eller en hulahopring som holdes
- Udfør kastene mens der løbes på forskellige måder: chassé, gadedrengehop, høje knæløft



HURTIGERE END SIN EGEN SKYGGE

Formål: Ha' det sjovt med en konkurrence imens evnen til at flytte sig hurtigt vha. retningsskift og lavt tyngdepunkt trænes.

Bane/spillere: ½ bane pr. 1 spiller og 1 forældre

Beskrivelse: Barnet er placeret i den bagerste grøft på badmintonbanen mens forældre står 1½-2 meter inde på banen. Forælderen har ti bolde der kastes mod barnets ben (fra hoften og ned). Barnet skal forsøge at undgå at blive ramt ved at bevæge sig hurtigt oppe på tæerne inde i grøften. Efter 10 bolden byttes der roller.

Variation:

- Udfør kastene med underhåndskast
- Udfør kastene på knæene
- Der byttes roller, når det lykkedes kasteren at ramme

LUFTBALLON

Formål: Få en succesoplevelse med ketsjer ballon og træne grundlæggende tekniske færdigheder. Bane/spillere: op til 6 på en bane. Børnene er spredt rundt i hallen med god plads imellem sig

Beskrivelse: Børnene jongler med en ballon med ketsjeren uden krav til udførelsen. Der kan både anvendes almindelig balloner og vandballoner/ balloner med mindre luft.

Variation:

1. forskellige variationer:
 - Slå til ballonen udelukkende med baghåndsgreb
 - Slå til ballonen udelukkende med forhåndsgreb
 - Slå til ballonen skiftevis med baghånd- og forhåndsgreb
 - Slå ballonen op i luften, grib den på ketsjeren så den ligger stille
 - Slå ballonen højt op i luften, prøv herefter at slå et overhåndsslag fremad
2. Jongler med forældre, så der slås skiftevis til ballonen. Hvis det går godt kan der udfordres ved spille væk fra hinanden.

**NYT MINITON-KONCEPT
UDKOMMER TIL SEPTEMBER
2018**

Læs mere om det her:
www.bevaegdigforlivet.dk/miniton

SERVE-GOLF

Formål: Lege med baghåndsserven. Træne baghåndsgreb og få fornemmelsen af kraft og afstandsbedømmelse.

Bane/spillere: ½ bane pr. 1 spiller og 1 forældre

Beskrivelse: Der placeres 4-6 hulahopringe eller andet, som der kan skydes til måls efter. Børnene bevæger sig rundt ved at serve baghåndsserv i de nummererede hulahopring. Der hvor bolden lander, samles den op, og der serves en ny serv. På den måde skal børnene rundt til alle hullerne.

Start kort med at instruere i baghåndsserven.

Variation:

1. Anvend forskellige former for huller: Boldkasser, skraldespande, A3 Papir på væg, håndklæder
2. Banen gennemføres med at der skiftevis serves med baghåndsserv og forhåndsserv. Anvend forskellige former for huller
3. Banko løb. Børnene trækker tre forskellige huller og skal hurtigst muligt serve i disse tre for at have banko.

DIAMANTJAGT

Formål: Opleve succes ved at ramme en flyvende bold og træne grundlæggende tekniske færdigheder.

Bane/spillere: ½ bane pr. 1 spiller og 1 forældre

Beskrivelse: Forælderen har 1-2 bolde og står ca. 1-2 meter foran barnet. Barnet står med ryggen til nettet. Forælderen kaster bolden foran barnet, så den kan træffes omkring knæhøjde. Barnet holder baghåndsgreb og træder frem på ketsjerbenet og forsøger at skyde bolden til forælderen. Forælderen prøver at gribe bolden, hvorved der scores på forskellige måder

Diamanter – hvis forælderen ikke skal bevæge sig for at gribe
Guld – hvis bolden gribes, men forælderen er nødt til at flytte sig.
Sølv – hvis bolden træffes men ikke kan gribes

Vurder selv hvor mange forskellige muligheder det enkelte barn kan overskue.

Variation:

1. Underhåndsslag (5 stk.) til baghånd- eller forhåndssiden med stems-kridtsbenarbejde
2. Skiftevis underhåndsslag til baghånd- og forhåndssiden med stems-kridtsbenarbejde
3. Tag nettet med dvs. der kastes og barnet returner over nettet enten til forælderen eller mod et mål fx en hulahopring.

BØRN OG UNGE 9-17 ÅR (BEGYNDERE)

Det er vigtigt, at børn og unge oplever fællesskabet, som badminton kan tilbyde. Der skal være sjove aktiviteter, hvor der både er et højt aktivitetsniveau, men også tidspunkter, som giver mulighed for mere fordybelse. God ide med fokus på aktiviteter, der er badminton-relaterede - både med og uden ketcher – og at deltagerne udfordres med forskellige øvelser, hvor de kan afprøve forskellige tekniske færdigheder og samtidig opleve succes.

LÆNGDESKUD

SKYDE TIL MÅLS VED NETTET

Formål: Træne forskellige slag som går til nettet. Træne grundlæggende tekniske færdigheder og opleve succes ved at få bolden over nettet og styre boldens retning og længde.

Bane/spillere: ½ bane pr. 1 spiller og 1 forældre

Beskrivelse: Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Der placeres et mål fx hulahopring ved nettet. Barnet står bag ved forreste servelinje og kan vælge mellem at slå et netdrop eller en kort opsamling, hvilket siges til forælderen. Forælderen står på den anden side af nettet mellem forreste servelinje og nettet med 10 bolden. Der kastes enten en kort bold til nettet (underhåndskast) eller nedadgående (overhåndskast) mod barnets baghånd, hvorpå barnet bevæger sig frem til nettet eller ud mod sidelinjen og returner bolden mod hulahopringen.

Udfør tilsvarende øvelse i forhåndssiden

Variation:

- Gør øvelsen lettere ved barnet slår det samme slag 5-10 gange.
- Ryk hulahopringen tættere på nettet.
- Barnet starter med at bevæge sig ud til sidelinjen og vælte en bold herefter tilbage igen og derefter kastes bolden som returneres. Der står fem bolde på sidelinjen.

JONGLERINGSØVELSER

Formål: Fortrolighed med ketcher og bold. Hvad kan jeg med bold og ketcher?

Bane/spillere: Deltagerne spredt ud over hele hallen.

Beskrivelse: Det gælder om at skyde bolden op i luften og holde den i gang.

Variation:

- Slå kun med forhånden/baghånden/skiftevis med forhånd eller baghånd
- Grib bolden på ketcheren, i blusen, gå på line imens, gribe den i et rør
- Få ketcheren rundt om maven, mellem benene, røre gulvet imellem boldene
- Dreje rundt om sig selv, stå på et ben

FJERBOLDTAGFAT

Formål: Høj puls, et smil på læben samtidig med, at man øver kastebevægelsen.

Bane/spillere: Op til 20 deltagere. Banen er på 1/4 af halgulvet. Opdelt af hallens midterlinje, badmintonnettene og to vægge.

Beskrivelse: Der udvælges én eller flere fangere. Hver fanger får en fjerbold. Det gælder nu om at ramme (ved kast af fjerbolden) de andre. Bliver man ramt, skiftes der roller, og en ny person er fanger.

Variation:

- Man kan variere antallet af fangere og areal man bevæger sig på afhængig af, hvor få/mange deltagere, man er

HIMMEL OG HELVEDE

Formål: Høj puls, et smil på læben samtidig med at deltagerne øver forskellige slag.

Beskrivelse: Spillerne sættes sammen i par. Et par begynder på den ene side af nettet, i himlen, mens de andre par står i kø på den anden side af nettet, i helvedet. En oplægger server fra siden af banen til den side, der er helvedet. Vinder parret i himlen bolden, bliver de stående; taber de, løber de over bagerst i køen, mens det vindende par skynder sig over i himlen. Oplæggeren må gerne sætte tempo på, så man skal skynde sig at komme over på den anden side.

Variation:

- Oplæggeren kan lave "svære/lette" oplæg til parret i helvede

BOLDE I SOKKERNE

Formål: Høj puls, et smil på læben samtidig med, at man øver stemskegtsbevægelsen.

Bane/spillere: Op til 20 deltagere.

Beskrivelse: Sammen 3 eller 4 inden for et lille afgrænset område. Man tager to fjerbolde hver og sætter dem fast i strømpekanterne. Nu gælder det så om at få fat på de andres fjerbolde og samtidig undgå, at ens egne bolde bliver taget. Når man har mistet sine bolde, er man ude af legen.

Variation:

- Kan evt. varieres, så man er med igen, når man har været en tur rundt i hallen

RUNDT OM NETTET

Formål: Høj puls, et smil på læben samtidig med at deltagerne øver forskellige slag.

Beskrivelse: Fordel spillerne på hver side af nettet. Den første i køen på den ene side server, hvorefter man løber rundt om nettet og stiller sig i kø på den anden side. Den næste i køen gør det samme efter at have slået til bolden. Hver spiller har et vist antal liv, og når man ikke har flere liv tilbage, er man "død" (og udgår). Husk at lave aktiviteter for dem, der er "døde".

Variation:

- Der kan spilles uden smash eller over flere baner
– f.eks. to baner

Andre målgrupper: Aktiviteten kan anvendes til alle aldersgrupper.



VOKSNE 18-100 ÅR

Det vigtigste for de voksne er at opleve badminton som en sjov og udfordrende motionsform, som giver sved på panden. Derudover er det sociale miljø vigtigt, fordi de voksne bliver motiveret af at være en del af et fællesskab. Andre motivationsfaktorer kan være at blive udfordret fysisk, at konkurrere mod andre og blive bedre til badminton.

RUNDT OM KØEN

Formål: Deltagerne oplever begejstring ved kombinationen af konkurrence og samarbejde.

Bane/spillere: 6-10 deltagere pr. bane. Et hold (3-5 deltagere) på hver side af nettet.

Beskrivelse: Deltagerne står i en kø bag banen. Den forreste person returnerer bolden og løber om bag i køen, hvorefter næste person returnerer bolden. Der spilles på singlebane. Når bolden vindes, får holdet et point og skal serve. Det første hold til 15 point vinder.

Variation:

- Hver spiller har 3 liv, når spilleren har mistet sine liv, udgår spilleren. Når alle spillere på holdet har mistet deres liv, har modstanderne vundet
- Der spilles på tid fx 5 min. Vinder- og taberholdene fra to nabo-baner møder hinanden i en ny runde

Andre målgrupper: Det kan anvendes til unge begyndere samt børn som har trænet 1-2 år. Sørg blot for at gøre banestørrelsen mindre eller forbyd smash.

BJERGBESTIGER

Formål: Glæde ved at konkurrere, spille sammen med forskellige makkere og lære banen af kende.

Bane/spillere: 5 deltagere på en bane. Hver deltager har en halv bane plus en ved netstolpen.

Beskrivelse: Hver del af banen har numre fra 1 til 4, mens stolpen har nummer 5. Den, der taber duellen, rykker ud til stolpen på femtepladsen, og alle andre rykker en plads op indtil den placering, som den tabte spiller havde. Fx hvis spilleren på 2. pladsen taber, så rykker alle undtagen spilleren på 1. pladsen.

Andre målgrupper: Det kan anvendes til alle aldersgrupper. Sørg blot for at justere banestørrelsen efter spillernes forudsætninger med ketcheren og bevægelsesmæssigt.

ENGELSK DOUBLE

Formål: At opleve glæde ved at konkurrere og blive udfordret på forskellige banestørrelser.

Bane/spillere: 4 deltagere på en bane. Hver deltager har en halv bane.

Beskrivelse: Hver spiller har 5 liv og skal dække deres egen halvdel for ikke at miste deres liv. Hver gang man taber bolden, mistes der et liv. Den, der har tabt bolden, server efterfølgende. Der spilles til en af spillerne har mistet sine liv. Denne person udfører 10 styrkeøvelser (fx mavebøjninger, armstrækninger, rygbøjninger, englehop mv.). Herefter roteres, så man står ved siden af en ny spiller. Alle har 5 liv igen.

Variation:

- Gør banen mindre ved kun at spille i det store felt, så kan det anvendes til alle tekniske forudsætninger og alder
- Spillet gøres mere udfordrende ved at spillerne må returnere med underhåndsslag til makkeren ved siden af (dvs. ikke over nettet)

Andre målgrupper: Det kan anvendes til alle aldersgrupper. Sørg blot for at justere banestørrelsen derefter.

“Bevæg dig for livet – Badminton” har udviklet tre koncepter til voksne: VoksenFjer, FleksiFjer og Badminton-Fitness, hvor der er masser af inspiration at hente til jeres arrangement.

Læs mere om de tre koncepter på www.bevaegdigforlivet.dk/voksenbadminton





VOKSNE 18-100 ÅR

HALVBANESINGLE "HEJ! HVEM ER DU?"

Formål: At deltagerne får hilst på hinanden og snakket sammen. At deltagerne oplever konkurrenceelementet i et enkelt spil med mulighed for mange boldberøringer.

Bane/spillere: Der spilles 1 mod 1 på en ½ badmintonbane – der kan derfor spilles to kampe på én hel badmintonbane.

Beskrivelse: Der spilles kampe i halvbanesingle på tid. Kamp-runden varer kun 2-3 minutter – at kampene er ovre kan markeres ved at anvende musik, som så slukkes. Når kamp-runden er færdig, rykker alle deltagere én plads til højre – uanset udfaldet af kampen. For enden i hver række i hallen skal en deltager skifte side (gå højre om netstolpen). Rokeringen sikrer, at alle deltagere nu får en ny modstander at dyste imod. Før at næste kamprunde går i gang skal deltagerne gå op til nettet, give hinanden hånden og hilse på hinanden.

Variation:

- Hvis en deltager kan gætte modstanderens præcise skostørrelse (efter de har hilst på hinanden), vindes der ét point på forhånd
- Banen kan gøres mindre, så der nu spilles kvartbane (dvs. kun i det største servefelt + den aflange sidegrøft)

Andre målgrupper: Spillet er også velegnet til unge - begyndere (12-17 år) og fungerer godt til at nedbryde sociale barrierer og til at få deltagere rystet sammen.

RAM NETKANTEN

Formål: Opleve hvordan en konkurrence kan understøtte udvikling af teknik og koncentrationsevne. Give mulighed for at lege og eksperimentere med den tekniske udførelse.

Bane/spillere: ½ bane pr. 2 spillere

Beskrivelse: Spillerne returnerer over nettet til hinanden ved side den ene sidelinje. Målet at ramme netkanten. En forudsætning for spillet fungerer er at bolden skal returneres omkring forreste servelinje. Hver gang netkanten rammes gives der et point til spilleren. Der spilles 1-3 omgange á 1-2 min

Variation:

- Der spilles med running score til 11 point. Hvis spilleren rammer netkanten gives 3 point, mens fejl giver modstanderen 1 point
- Der konkurreres om styrkeøvelser, hver gang netkanten rammes skal makkeren udføre 5 styrkeøvelser. Styrkeøvelserne udføres når tiden er gået.
- En af spillerne returner på kryds således grebet skiftes fra forhånd til baghånd

HURLUMHEJ

Formål: Høj intensitet, samarbejde samt en sjov og anderledes måde at spille badminton på.

Bane/spillere: 4 spillere på en bane. 1 par på hver side.

Beskrivelse: 2 par spiller mod hinanden med to bolde. Begge bolde er i spil samtidig. Der serves samtidig - højt og langt og til den person på modsatte side, som ikke server. Under spillet må tabte bolde hele tiden sættes i gang igen, så længe den ene bold stadig er i spil. Husk lang og høj serv. Hvis bolden skydes ud af banen, skal personen selv hente den og sætte den i gang igen, når man er tilbage på banen (imens er ens makker alene om at holde den anden bold i gang). Når begge bolde er i gulvet samtidig, får det par som afgjorde den sidste bold et point. Der spilles kampe af 4-6 minutters varighed, hvorefter der skiftes makkere og modstandere.

Variation:

- Gør det lettere ved at fjerne smash
- Gør det svære ved at spille single på halv bane
- Gør det vildere ved tage flere bolde med

Andre målgrupper: Det kan anvendes til unge begyndere samt børn som har trænet 1-2 år.

**FIND INSPIRATION OG FÅ
FLERE IDEER TIL AFVIKLING
AF DAGEN**

Trænerguiden:
www.dgi.dk/badminton/oevelser

BadmintonFitness:
www.bevaegdigforlivet.dk/badmintonfitness

VI STÅR KLAR TIL AT HJÆLPE DIG OG DIN KLUB

Held og lykke med at afholde jeres "Vi elsker badminton" arrangement. Har du brug for professionel hjælp og sparring, så kontakt din lokale badmintonkonsulent.

Kontakt din lokale badmintonkonsulent

Lasse Todberg	79 40 41 60	Nordjylland
Jesper Fauerskov	51 32 70 67	Østjylland
Kim Krøyer Rundell	79 40 43 58	Midtjylland
Flemming Kjær	30 34 93 56	Vestjylland
Sune D. Albrechtsen	24 97 70 12	Sønderjylland
Jan Tranholm	79 40 44 10	Sydøst
Steffen Ruppert	61 38 82 65	Sydvest
Tina Søgaard	79 40 46 08	Fyn
Kasper Pedersen	79 40 46 70	Midt- og Vestsjælland
Mathias Teglbjærg	79 40 46 78	Midt- og Vestsjælland
Kasper Simonsen	60 68 09 92	Nordsjælland
Mathias Haulund Jensen	40 12 78 04	Storkøbenhavn
Christina Zenteno	79 40 48 66	Storstrømmen
Kasper Fruergaard Nissen	20 71 25 96	Bornholm
Tommy Kristoffersen	30 25 78 76	Badminton – Bredde & Udvikling
Line de Place	23 62 77 07	Badminton – Bredde & Udvikling

Vil du gerne udvikle din badmintonklub og få succes og flere medlemmer? Gå ind på bevaeddigforlivet.dk/badminton og få masser af hjælp og værktøjer

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**