



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# 60+ BADMINTON

Få flere aktive i din badmintonklub



BADMINTON  
DANMARK



# FÅ FAT I FLERE AKTIVE MEDLEMMER

Start badminton op for en målgruppe, der sprudler af glæde og samvær

## Sving ketsjeren – og lev længere

60+ målgruppen vokser støt og undersøgelser viser, at hver tredje dansker vil være over 60 år i 2025.

60+ målgruppen har i stigende grad fokus på sund livsstil og fysisk aktivitet og efterspørger motionstilbud, der er tilpasset netop deres behov og hverdag.

## Det skal være sjovt!

60+ målgruppen dyrker ikke kun sport for motionens skyld. Det handler i høj grad også om fællesskab, livskvalitet og socialt samvær. Derfor er det en god idé at skabe nogle rammer, hvor der er plads til hygge og sjov. Hvad med en kop kaffe efter træningen eller sociale arrangementer i løbet af sæsonen? Mulighederne er mange.

## Kom godt i gang med 60+ gruppespillet

Det er en god idé at udpege en tovholder eller en gruppe, der er drivkraft for projektet og ansvarlig for den overordnede planlægning.

Gruppespil vil typisk foregå i formiddagstimerne af et par timers varighed. Her kommer nogle forslag og ideer til at få mest muligt ud af tiden. Der kan være stor forskel på det, der fænger for den enkelte gruppe, så brug det, der passer til jer og husk, at det skal være sjovt for at være godt.

## Inden gruppespillet starter

- Det er en god ide at være et par stykker, der hjælper hinanden med at gøre klar til gruppespillet. Det kan også være praktisk, at flere kender procedurene, for ikke at være afhængig af enkeltpersoner
- Sørg for slåbolde og nye/gode bolde til kampene
- Hav en liste med navne på deltagerne klar, så det registreres, hvem der er kommet. Listen kan med fordel indeholde fødselsdage, så der kan ønskes tillykke. I nogle kommuner ydes der aktivitetsstøtte pr fremmødt pr time, så registreringen kan også være penge værd for klubben
- Hav passende store navnesedler klar på de fremmødte – eventuelt et par gæstesedler til nye spillere, der skal prøve gruppespillet af
- Det er praktisk med et bord og et par stole
- Sørg for, at nogle af de fremmødte sætter net op, hvis det ikke er gjort i forvejen
- Det kan være praktisk at have en fløjte, hvis du ikke har et godt pift
- Efterhånden som deltagerne kommer, kan de gå ud på banerne og slå bolde til hinanden på halvbane. Der skal ikke spilles om point. Forsøg i stedet at få boldene til at gå mange gange over nettet
- Kald gruppen sammen – her starter spilletiden

I Viby badmintonklub er der 60+ badminton hver tirsdag og torsdag. Der spilles og trænes, men der er også plads til drillerier og gode grin.





## God fornøjelse med gruppespillet

Få yderligere inspiration i træningskoncepterne VoksenFjer og Fleksifjer på [bevaegdigforlivet.dk/voksenbadminton](http://bevaegdigforlivet.dk/voksenbadminton)

### Småspil

Træningen sammensættes ud fra spillernes ønsker og niveau.

Øvelserne kan være:

Forskellige øvelser på halvbane. Der spilles på tid. Vinderen rykker en halvbane den ene vej og taberen den anden vej, så de får en ny modstander. Taberne og vinderne på yderbanerne bliver stående. På den måde fordeles spillerne lidt efter niveau. Det kan være alle mulige spil – lad fantasien råde – bare det er sjovt.

### Forslag til øvelser

(Hver øvelse varer 2-3 minutter)

- Kun doubleservefeltet benyttes
- Netspil. Der serves fra servefeltet, men bolden skal være mellem net og servefeltet
- Halvbanesingle: Hele halvbaneområdet benyttes
- Der må kun benyttes underhåndsslag – bagerste grøft tæller ikke med
- Halv bane med ekstra point, hvis bolden afgøres med et smash, der ikke røres af modstanderen
- Halvbanesingle uden smash



# BADMINTON FORLÆNGER LEVETIDEN

Badminton kombinerer motion med fællesskab og gode oplevelser og er særligt velegnet til 60+ målgruppen. Der er ingen fysisk kontakt, og alle kan få noget ud af at spille – uanset fysik – så længe modstanderen spiller på samme niveau.

Samtidig viser international forskning, at netop badminton giver markante sundhedsmæssige fordele og forlænger levetiden hos spillerne i væsentlig højere grad end for eksempel løb, cykling og fodbold. Badminton er en sport som mange kender og har prøvet tidligere, så muligheden for at få en spiller tilbage til denne motionsform er god.

# PLAN FOR GRUPPESPILLET

Gruppespillet kan med fordel indeholde følgende hovedpunkter, der beskrives på de følgende sider.

- Information
- Opvarmning
- Småspil
- Kampe
- Instruktion
- Tak for i dag
- Udstrækning – kan typisk ske efter gruppespillet uden for banerne

## Information

Hvis tiden er kort, kan dette punkt eventuelt tages før træningstiden starter. Navnerunde, præsentation af nye spillere, tillykke med fødselsdage eller lignende, beskeder/nyheder fra klubben eller andre organisationer, stævner og arrangementer. Der er måske et festudvalg, som skal sørge for at arrangere sammenkomster eller fællesspisning efter gruppespillet en gang imellem.

## Opvarmning

Det er vigtigt at lave opvarmning – gerne fælles – først og fremmest for at forebygge skader. Opvarmningen skal tilpasses den tid, der er til gruppespillet og til deltagerens fysiske formåen. Det er en god idé, at have en relativ fast skabelon for opvarmningen evt med variationer. De fleste kan godt lide at vide, hvad der skal ske. En fælles opvarm-

ning sikrer også, at alle får de forskellige muskelgrupper aktiveret. Start med at løbe et par gange rundt i hallen i moderat tempo. Fortsæt med forskellige typer løb fra den ene ende af hallen til den anden og tilbage igen med baglæns løb. Herefter laves der forskellige øvelser for de større muskelgrupper. Der sluttet af med lidt hurtige hoppeøvelser.

## Småspil

Det vil være en god idé at fortsætte med småspil efter opvarmningen. Deltagerne får her prøvet nogle spilformer af, der kan hjælpe dem til at få mere ud af spillet. Småspillet kan selvfølgelig udelades, hvis deltagerne helst bare vil spille, men prøv. De fleste kommer til at foretrække, at småspil er med.

Deltagerne fordeler sig på banerne til øvelser på halvbane. Der spilles på tid. Hver øvelse varer 2 – 3 minutter og der arbejdes med 4 – 5 øvelser. Vinderne efter en øvelse rykker en halvbane til siden mod den ene ende af hallen, og taberne rykker mod den anden ende. Ved uafgjort er vinderen den, der først nåede det uafgjorte resultat. Taberne og vinderne på yderbanerne bliver stående. På den måde fordeles spillerne efter nogle runder nogenlunde efter niveau på dagen. I første spillerunde kan man så spille som man står efter småspil. Det giver normalt en runde med ret jævnbyrdige kampe. Der er mange former for småspil – lad fantasien råde – bare det er sjovt.

Forslag til øvelser:

- Der spilles kun i doubleservefeltet
- Netspil. Der serves fra servefeltet, men bolden skal være mellem net og servefeltet
- Hele halvbaneområdet benyttes
- Der må kun benyttes underhåndsslag – bagerste grøft tæller ikke med
- Halv bane med ekstra point, hvis bolden afgøres med et smash, der ikke røres af modstanderen

## Kampe

En mulighed for at sætte kamprunder sammen er at anvende en form for lodtrækning. Det anbefales dog at sætte runderne sammen mere planlagt for at få jævnbyrdige kampe. Hvis småspil benyttes så kan den første kamprunde, som nævnt, spilles der, hvor man står efter småspillet. Herefter kan der bruges navnesedler til at lægge runder. Husk at tage højde for, hvis der er nogen, der ønsker at stoppe tidligere. Der tages et vist hensyn til styrkeforskelle. Navnesedlerne kan eventuelt kombineres med, at det vindende par rykker en bane mod den ene ende af hallen og taberne rykker den anden vej. Såvel vinderne som taberne på yderbanerne bliver stående. Det gør det lettere at organisere kamprunderne, men parrene skal ikke have faste makker i alle runder. Det er vigtigt, at der ikke er for stor forskel på de to par, der spiller mod hinanden. På den måde sikres der jævnbyrdige kampe.

## Instruktion

Det stiller krav til tovholderen eller deltagerne, hvis der skal instrueres. Det anbefales, at det kun er en gang imellem, og at det kun er for dem, der har lyst til det. Brug fx et par baner, og sæt kampe i gang på resten af banerne. Det er også muligt at lave en aftale med den lokale badmintonkonsulent om at få en instruktør til at komme til gruppespillet. Klubber kan få to timers gratis instruktion pr sæson. Badmintonkonsulenten i landsdelen kan hjælpe. Det er op til deltagerne at komme med ønsker til, hvad der skal arbejdes med. Det vil typisk være vejledning i de forskellige slag og taktisk forståelse af double – tilpasset deltagerens niveau.

## Tak for i dag

Det er en god idé at slutte gruppespillet af med et samlet tak for i dag og måske forskellige praktiske beskeder. Det giver en god fornemmelse for deltagerne, at der bliver afrundet. Desuden kan man sætte deltagerne i gang med at lave udstrækningsøvelser. Det skal ske selvstændigt typisk efter gruppespillet er færdigt. Husk at udspændingen skal være et sejt træk i 20-30 sekunder pr muskelgruppe, der arbejdes med.

# AFRUNDING

Husk at forslagene skal tilpasses de behov, som medlemmerne af jeres gruppe har. Der er mange andre måder at gribe det an på, men håbet er, at forslagene kan være til inspiration og hjælp til at få et gruppespil etableret, der er rift om at være med på. 60+ målgruppen dyrker ikke kun sport for motionens skyld. Det handler i høj grad

også om fællesskab, livskvalitet og socialt samvær. Derfor er det en god idé at skabe nogle rammer, hvor der er plads til hygge og sjov. Hvad med en kop kaffe efter træningen eller sociale arrangementer i løbet af sæsonen? Mulighederne er mange. Husk, at det skal være sjovt!

# HJÆLP OG VEJLEDNING

Hvis der er behov for hjælp til opstart eller sparring undervejs, så kontakt jeres lokale badmintonkonsulent, som er klar til at

assistere. Find kontaktinformationer på bagsiden.

# FORUDSÆTNINGER FOR 60+ GRUPPESPIL

Gruppespil foregår typisk i formiddagstimerne og er af et par timers varighed. Forudsætningen er, at der er haltid og tilstrækkeligt mange spillere til, at det er unødvendigt at tænke på afbud og makkere. Man dukker blot op. Det kan være en udfordring at skabe

de nødvendige rammer for 60+ gruppespil. Her er det vigtigt, at der er en eller flere, som tager initiativet til at få etableret og udbygge de nødvendige forudsætninger. Der kan altid søges inspiration og sparring hos den lokale badmintonkonsulent.







# HALTID

Det er selvfølgelig en forudsætning, at der er en hal og et tidsrum afsat til 60+ gruppespillet. Der kan være forskellige udfordringer i at få adgang til et par timer i en hal afhængig af hvilken type hal, der er tale om. Der vil normalt være tale om:

- En kommunal hal
- En privat hal, eller eventuelt en kombination af kommunal og privat, hvis der er flere haller
- En hal specielt til badminton

For de kommunale haller vedkommende, vil skolerne have førstehedsret på timerne i skoletiden. Når undervisningsplanerne er kendt – typisk før sommerferien – kan ledige timer lejes f.eks. af idrætsforeninger. Det vil normalt være kommunen, som kan/skal tildele timerne. Forhør jer hos jeres kommune om mulighederne. Hvis det er svært at få en aftale på plads, så kan den lokale

konsulent måske hjælpe med en konsulent, der kender de lokale retningslinjer, så man ikke risikerer at lægge sig unødigt ud med lokale administratorer.

For de private haller kan der være tilsvarende vilkår som for de kommunale. Her skal aftalerne blot indgås med hallens administrative ledelse. Ofte vil der være en idrætsforening knyttet til hallen, og her vil man typisk skulle aftale fordelingen af tid med de øvrige dele af idrætsforeningen – typisk via idrætsforeningens overordnede ledelse.

For de rene badmintonhaller er man normalt ikke i konkurrence med andre idrætsgrene om tiden. Formiddagstimerne kan være lejet ud til skoler eller andre organisationer, men det er normalt den lokale badmintonklubs bestyrelse, der afgør tildelingen af tider.



# MARKEDSFØRING – SÅDAN GØR DU

Når haltiden er sikret, og der skal startes en gruppe op, så vil det være en god idé at få markedsført tilbuddet i lokalområdet. Typisk vil der enten være tale om en eksisterende 60+ gruppe, som godt kunne være større eller om en nystartet gruppe, hvor nogle interesserede har sat sig i spidsen for at få gruppespillet etableret.

Vi har lavet plakater, flyers, pressemeddelelser og Facebook-tekster klar til jer. Materialet er designet, så det nemt kan tilpasses de lokale forhold – f.eks. lokalitet, tidsrum, opstart, åbne arrangementer og lignende. Materialet kan f.eks. anvendes til at:

- hænge opslag op på biblioteket, i svømmehallen, supermarkedet og lægehuset
- samarbejde med kommunen om markedsføring via kommunale medier
- invitere til åbent hus og stemme dørklokker med invitationen i hånden
- uddele informationsmateriale til ældreklubber og ved events for ældre
- sørge for at 60+ målgruppen kan komme i kontakt med jer, så der kan stilles spørgsmål

**På [bevaegdigforlivet.dk/badminton60plus](http://bevaegdigforlivet.dk/badminton60plus) kan du få hjælp til at markedsføre 60+ badminton lokalt. Og her finder du også de færdige markedsføringsmaterialer.**

# Vi er klar til at hjælpe!

Din lokale badmintonkonsulent kan hjælpe din klub godt i gang med 60+ badminton. Find din lokale badmintonkonsulent på [bevægdigforlivet.dk/badmintonkonsulent](http://bevægdigforlivet.dk/badmintonkonsulent)

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**