

Hvordan kan man øve badminton hjemme.

Har I lyst til at øve badminton hjemme, er her lidt inspiration til hvad, der kan foregå i et almindeligt hjem.

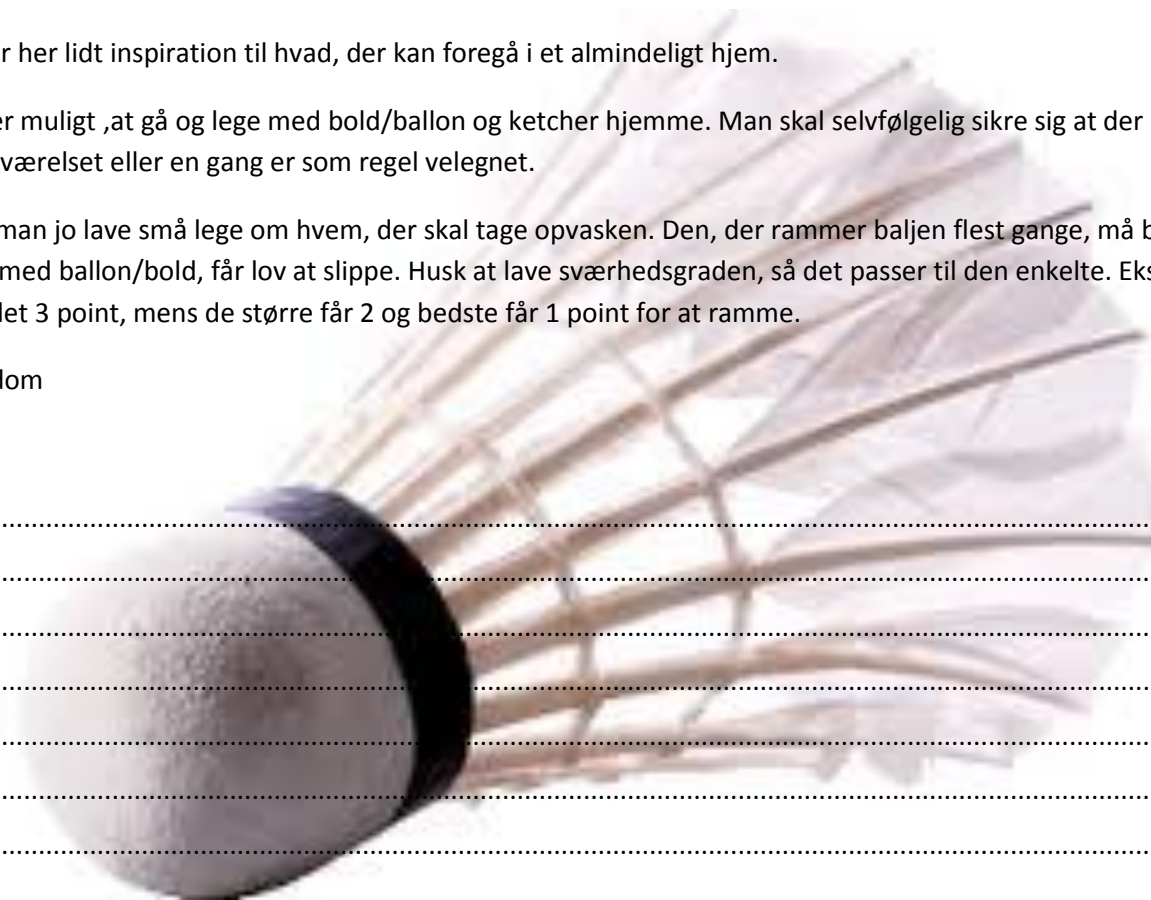
Det kræver ikke så meget plads, før det er muligt ,at gå og lege med bold/ballon og ketcher hjemme. Man skal selvfølgelig sikre sig at der ikke er glasting eller lign. lige i nærheden. Børneværelset eller en gang er som regel velegnet.

Hvis familien er lidt til konkurrence, kan man jo lave små lege om hvem, der skal tage opvasken. Den, der rammer baljen flest gange, må bestemme, eller den, der kan få flest slag op i luften med ballon/bold, får lov at slippe. Husk at lave sværhedsgraden, så det passer til den enkelte. Eksempel: Hvis den yngste person rammer baljen giver det 3 point, mens de større får 2 og bedste får 1 point for at ramme.

God fornøjelse. Venlig hilsen GBC-Ungdom

Indhold

Spil med ballon op i luften.	2
Spil med ballon op ad væg/dør/vindue.....	3
Spil med badmintonbold.....	3
Skyd bold i vandfad (baghåndsserv).....	4
Øv forhåndsgreb.....	5
Øv baghåndsgreb	6
Øv skift mellem for- og baghåndsgreb.....	6
Bold ophængt i loftet. Øv clear	7
Øv opsamling af bolden med ketcheren.....	8
Spil have- badminton	8



Spil med ballon op i luften.

1. person

Prøv at ramme ballonen så mange gange som muligt.
Ram bolden nedefra.

2. personer.

Har i en gang så stil jer med lidt afstand og skiftes til
at ramme. Ram bolden nedefra og skyd kun lige
opad. Bolden skal bevæge sig op og ned samme sted.



**Spil med ballon
op ad
væg/dør/vindue**

Brug baghåndsgreb, samme teknik som ved en baghåndsserv eller opsamling



**Spil med
badmintonbold**

Hold bolden i luften med små lette underhåndsslag i forhånden



Skyd bold i vandfad (baghåndsserv)

Prøv at skyde bolden i vandfadet fra forskellige afstande. I kan evt. spille om hvem der får flest i.

Teknik

Hold baghåndsgreb og vend hånden så tommelfinger vender ind mod maven.

Løft armen op så albuen er på højde med skulderen.

Lad ketcherhovedet pege nedad.

Hold bolden i fjerene.

Bolden skal blot **slippes**, ikke kastes



Øv forhåndsgreb

Forhåndsgreb

Grib om ketcher så ketcheren kommer til at ligge i hånden så de 2 tætte kanter vender mod V'et mellem tommel og pegefinger.
Den kant der vender mod tommelfinger skal ramme ned i V'et.

Tommelfingeren skal ligge tættest på langefingeren mens pegefingeren skal være øverst i en let vinkel.
Det er vigtigt at holde et løst greb.

Udgangspunkt for forhåndsgreb.



Øv baghåndsgreb	<p>Baghåndsgreb. Tommelfinger ligger lige på kanten til den store flade eller på den store flade side. Det er vigtigt at der holdes et løst greb.</p>	
Øv skift mellem for- og baghåndsgreb	<p>Prøv så hurtigt som muligt at skifte mellem for og baghåndsgreb</p>	

Bold ophængt i loftet. Øv clear

Denne øvelse kræver at spilleren ikke er større end, at der stadig er plads op til loftet når ketcheren holdes i strækt arm over hovedet.

Hæng en badmintonbold op i en snor i loftet. Bolden skal hænge så højt, at bolden lige når midten af ketcherhovedet når spilleren står lige under bolden med ketcheren i strækt arm.

Prøv at ramme bolden flere gange efter hinanden, gerne når den svinger.

Der skal være så meget plads rund om at man kan svinge ketcheren uden at ramme noget.

Teknik:

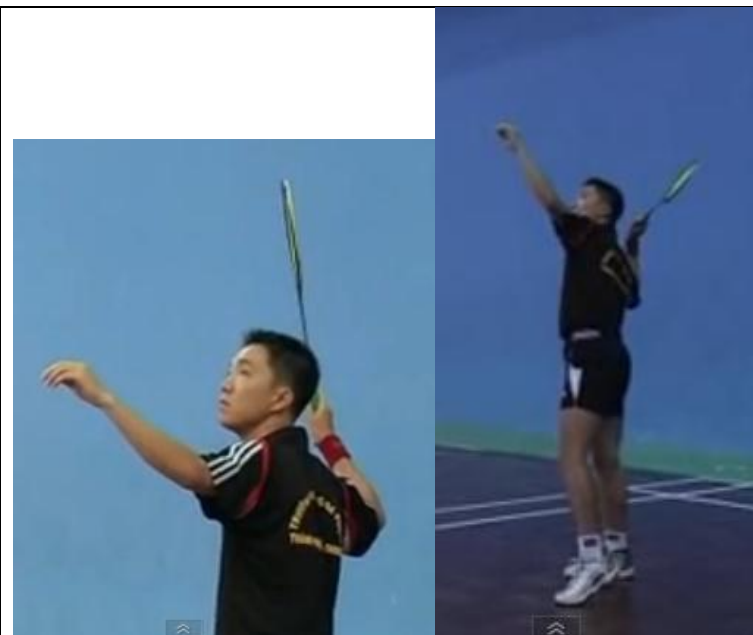
Greb: forhåndsgreb.

Stå med siden til slagretningen med ca. en skulderbredde afstand mellem fødderne.

Ketcherbenet bagerst pegende skråt mod siden og det foreste ben peger lige fremad.

Stræk ketcherarmen op i luften bag kroppen og peg på bolden med den frie arm.

Sving ketcheren i en sløjfe ned mod ryggen og frem og opad mod bolden, mens kroppen drejes og den frie hånd trækkes nedad mod knæet. Bolden rammes lige over eller lidt foran skulderen. Vægten flytter sig i slaget fra bagerste fod frem til forreste fod.



Øv opsamling af bolden med ketcheren.

Prøv om du kan få bolden op på ketcher, når bolden ligger på gulvet.

Teknik: Lad ketcherhovede ligge helt op boldens side på højkant så den både rammer fjer og kork.
Lav en skovle-bevægelse ind mod og under bolden, så ketcherhovedet ender med at ligge vandret i luften med bolden oven på.

**Spil have-badminton**

Når vejret er til det så spil badminton i haven på stranden og på campingturen.