

Badminton TOP 10

1. 10 Shuttles vom Boden aufheben (natürlich mit dem Schläger!)
2. 10 Sekunden die richtige Schlägerhaltung kontrollieren (korrigieren!)
3. 10x Shuttle mit der Vorhand hochspielen
4. 10x Shuttle mit der Rückhand hochspielen
5. 10x Shuttle abwechslungsweise mit der Vorhand und Rückhand hochspielen
6. 10x Shuttle sitzend hochspielen
7. 10x Shuttle aus der Luft „abtöten“
8. 10x Shuttle zwischen den Füßen hochspielen
9. 10x Shuttle hinter dem Rücken hochspielen
10. 10x Shuttle hochspielen und jeweils mit der freien Hand eine Bodenmarkierung berühren