

Stundenbeispiel 1.-6. Klasse (90 Minuten)

Dauer (min.)	Übung	Anmerkung
5	Lauf ABC	Badmintonspezifische Übungen
5	Wurfschule	Stichwort: Schlagwurf/ Kernwurf
15	Ball- und Schlägergewöhnung	Ggf. mit kurzen Schlägern oder Luftballons
10	Freies Spielen	Kinder ihre Fähigkeiten und die Flugeigenschaften entdecken lassen.
20	Aufschläge gegen die Wand	Siehe Beitrag
10	Kontakte zählen	Es wird immer der längste Ballwechsel gezählt
10	Kurz am Netz	Nach jedem Schlag hinter Aufschlaglinie zurück. Technik von oben beachten.
15	Kaiserturnier	Siehe Beitrag

Stundenbeispiel 7.-13. Klasse (90 Minuten)

Dauer (min.)	Übung	Anmerkung
5	Lauf ABC	Badmintonspezifische Übungen
5	Ball- und Schlägergewöhnung	Ggf. mit kurzen Schlägern oder Luftballons
10	Einspielen mit Aufgaben	Nur kurz, nur lang, kurz-kurz-lang
20	Auftakt vom Kasten	Siehe Beitrag
10	Freies Spielen	
15	Aufschläge und Schläge aus Hinterfeld	Übender Nr. 1 macht lange Aufschläge und der Übende Nr. 2 übt die Aufschlagannahme, indem immer abwechselnd ein Clear, ein Drop und ein Smash gespielt wird.
15	Doppelspielchen (Tischtennisdoppel/ Doppel mit Händchenhalten)	Siehe Beitrag
10	Matches	Mit Wettkampfregeln. Ggf. noch kurz Regelkunde einbauen.