Indhold

Indholdsfortegnelse

Hvad er miniton

Organisering af miniton

Forældreinvolvering

Gode råd til træning

Rekvisitter til miniton

Sådan kan du bruge materialet

Badminton og leg

Opvarmningslege for de mindste

Opvarmningslege for de større børn

Bold og badmintonlege..

Grebet

Tilvænningsøvelser…

Benarbejdsøvelser

Teknikøvelser

Eksempel på indbydelse til MINIton…

Eksempel på ansøgning til fonde…

MINIton

FORORD

Som ny træner er det ikke altid nemt at overskue, hvordan træningen planlægges og organiseres, så man får optimalt udbytte af træningen. Eller det kan være svært at finde på nye og sjove lege og øvelser, som relaterer sig til badminton.

Derfor har DGI badminton udviklet materialet "MINIton", som indeholder masser af lege og øvelser, som har fokus på badmintonspillet. Mange af øvelserne i hæftet lægger op til, at instruktøren selv kan igangsætte legene eller øvelserne, og at forældrene deltager på lige fod med børnene i træningen.

Ud over øvelserne har vi beskrevet nogle gode råd til, hvordan man kan inddrage forældrene i træningen samt forslag til, hvordan træningen kan organiseres.

God børnetræning handler om at have det sjovt og samtidig give børnene en mulighed for at udvikle sig, både på det motoriske felt, men også inden for badmintonspillet. Derfor gælder det om at bruge ketsjeren eller fluesmækkeren så meget som muligt. Vi har beskrevet en masse øvelser, som kan bruges som inspiration, men vi håber, at det vil inspirere dig til at selv at opfinde lege og øvelser til glæde for spillere, forældre og andre instruktører.

Måden, som materialet er bygget op på, gør, at I som instruktører kan være med til at gøre mappen dynamisk ved at byde ind med nye øvelser, som I med succes har afprøvet i jeres forening. En gang om året vil vi så trykke 10-15 nye øvelser, som kan tilkøbes og sættes ind i mappen.

Mange af aktiviteterne i dette hæfte sigter ikke udelukkende mod det færdige spil. I de fleste af øvelserne indgår der på en naturlig måde delbevægelser, som går igen i de færdige grundslag og i benarbejdet. På den måde mener vi at kunne nå frem til de fire mål, som vi opstillede under tilvejebringelsen af dette materiale:

- At lave et materiale der involverer forældrene i træningen.
- At præsentere nogle øvelser som i sig selv er sjove, men som samtidig øver de naturlige "badmintonbevægelser".
- At medvirke til at indlæringen af badmintonteknikken bliver nemmere og sjovere.
- At skabe et dynamisk materiale, som hele tiden kan udvikles.

Med venlig hilsen

DGI badminton

Hvad er MINIton

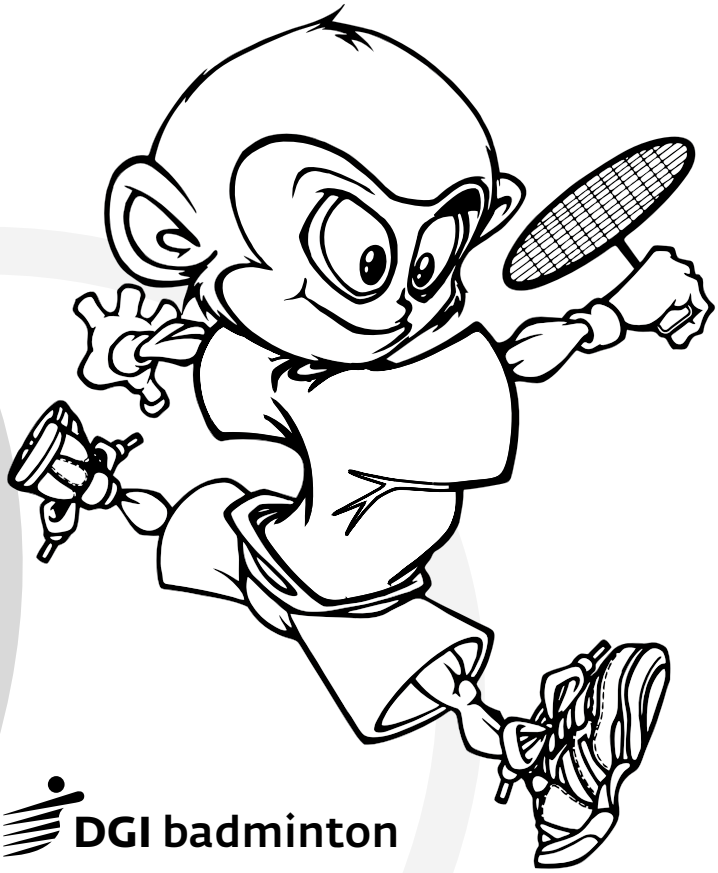
MINIton er badminton for de 2-7 årige, hvor fokus ligger på det legende og tekniske element, men hvor materialet også giver mulighed for i en tidlig alder at have fokus på benarbejdet og de tekniske elementer.

Målet med MINIton er således at introducere børnene til glæden ved spillet gennem leg, tilvænningsøvelser og teknisk træning. Som udgangspunkt lægges der vægt på, at ketsjer, balloner, fluesmækkere og fjerbolde indgår til hver træning, men at man som instruktør også har fokus på lege og redskaber, som er med til at udfordre den almene motorik.

Børnene kommer først og fremmest for at røre sig og have det sjovt. Derfor er det vigtigt, at der er fokus på aktiviteten. Enkelte børn vil sikkert få noget ud af at spille badmintonkampe, nemlig de børn der vinder, men de fleste vil have meget svært ved at spille hen over nettet og få et decideret spil i gang. Derfor skal fokus væk fra kampene og i stedet lægges på legen, tilvænningsøvelserne og teknikken. Der er rigeligt med udfordring i alle øvelserne og konkurrenceelementet i hele tiden at blive bedre til de enkelte slag og bevægelser. Så vent med at introducere spillet.

Nethøjden er afgørende for, at børnene oplever succeser med deres slag. Når nethøjden sættes ned til 1/3 eller 2/3 højde, er det væsentligt nemmere for børnene at få bolden over nettet. Samtidig giver den nedsatte højde en bedre mulighed for at træne de tekniske elementer korrekt. Derved undgås forkerte indlæringsteknikker, som senere kan være svære at rette.

Til forskel fra et normalt badmintonhold spiller forældrene også en mere aktiv rolle i undervisningen. Derfor er det et krav, at hver spiller er ledsaget af min. en forælder/bedsteforælder, som deltager aktivt i træningen. Det er ikke nok at komme og kaste bolde til stationstræningen. Forældrene skal også deltage aktivt i legene.



MINIton

Organisering af MINIton

For at MINIton kan blive en succes, er der nogle ting, som skal være på plads. Det kan være svært at komme i gang, men erfaringerne viser, at "mund til mund-metoden" er effektiv.

- Hav tålmodighed i opstarten. Selvom der kun kommer få i starten, vil det hurtigt rygtes, og flere vil komme til. Lav en almindelig træning, som du vil lave den med mange personer.

- Miniketsjere til udlån eller som en del af "startpakken". De små ketsjere er væsentlig nemmere at håndtere end dem med normal størrelse. De store ketsjere kan få konsekvenser for børnenes tekniske indlæring, da den er tung og svær at håndtere.

  Lad børnene få deres egen ketsjer første gang, de møder op, eller hvis de har været med til træning tre gange. I vil få nogle meget stolte og glade børn, når de får deres første ketsjer.

- Sørg for at have masser af brugte fjerbolde. Saml jeres egen kasse med bolde, så I har dem til hver træning.

- Net, der kan sættes ned i højde. Til de allermindste sættes nettet ned i gulvhøjde (1/3 højde), og til de lidt større børn sættes nettet ned til 2/3 højde.

- Sørg for et minimum af hjælperedskaber som hula-hop ringe, spande, balloner etc. De kan bruges til mange af øvelserne, og børnene kan lege med dem i pauserne.

- Der skal være en max. grænse for antallet af deltagere. Hvis der er flere end 12-15 børn samt forældre, kan det være svært at organisere.

MINIton

Forældreinvolvering

Et MINItonhold består ikke kun af én instruktør og nogle børn. I MINIton er det vigtigt, at forældrene er aktive og er med i hele undervisningen. Børnene elsker, når de voksne gider lege og deltage på lige fod med dem selv, og samtidig kan der igangsættes flere aktiviteter på en gang, når forældrene involveres.

- Forældrene skal være aktive gennem hele træningen. Lad laksko og snabelsko blive hjemme i skabet, og find træningsdragten og indendørsskoene frem.

- Se på forældrene som en ressource. Velovervejet forældreinvolvering skaber muligheder for både instruktøren, forældrene og børnene. Inddrag forældrene som hjælpetrænere i den sidste del af træningen, hvor der er mulighed for at arbejde med forskellige stationer. Husk at forberede forældrenes involvering hjemmefra.

- Brug forældrene til feedning og igangsætning til stationstræningen. Første gang kræver det måske lidt instruktion i forhold til at kaste bolde og igangsætte en øvelse, men forældre lærer også hurtigt, hvordan tingene skal køre.

- Vurder, om der er behov for, at barnet og forælderen skal være på samme bane. Alle forældre er eksperter på deres egne børn og vil dem det godt, men der opstår hurtigt uhensigtsmæssige situationer, når de er på samme bane. Lad børnene spille med andre forældre end deres egne. Hermed undgår I situationer, hvor der opstår uenighed om kvaliteten af de kastede bolde, og andre situationer hvor der kan opstå uenighed.

- Sørg for at al kontakt er anerkendende og rosende. En positiv tilgang til spillet og børnene vil gøre det sjovere og vil medføre en markant bedre indlæring.

MINIton

Gode råd til instruktøren

- Tal højt og tydeligt, så trænger man nemmere igennem hos børn.
- Tal med børnene i børnehøjde. Både ved informationer og fejlretning er det vigtigt at komme ned i børnehøjde.
- Giv dig tid til at lytte, hvis de har spørgsmål eller kommentarer (Børn har ofte meget at fortælle)
- Sørg altid for at samle dem ved træningsstart og slut! Start med at høre, hvad der er sket siden sidst, og slut dagen af med en fælles leg.
- Hav altid en ekstra leg eller øvelse i baghånden, som kan sættes i gang, hvis den planlagte øvelse ikke fungerer. Det kan også være små justeringer, der skal til, enten som en forenkling eller udvikling.
- Børnene lærer mere af deres succeser end af deres fejl. Husk derfor altid at have en rosende tilgang til fejlretningen. (Det var et fint slag Peter, men prøv at ramme bolden helt oppe ved netkanten).
- Hvis barnet ikke er motiveret til at træne, er det ok at sige fra. Det er også ok at køre efter 20 min.
- Lad børnene være med til at bestemme, hvilke lege der skal leges.
- Husk at indlægge drikkepauser eller "frikvarterer". Lad evt. forældrene tage lidt frugt med på skift, som kan nydes i kantinen efter træningen.
- Sørg for, at forældrene er til stede under hele træningen. Mobilen kan vente til efter træning.
- Lad MINIton spillerne være med til forskellige arrangementer i foreningen. Lad dem træne før en førsteholdskamp eller være med til jule- og klubmesterskaber. Det er god reklame, og MINIton-afdelingen bliver synlig. Undgå at spille om point til disse arrangementer, men vis i stedet, hvordan I træner.
- Er du forhindret i at træne, så lad vær med at aflyse. Brug i stedet en forælder.
- Få en forælder til at tage nogle gode billeder, som I kan lægge på hjemmesiden eller sætte i klubbladet.
- Lav et sæt spilleregler for hele gruppen. Hermed kan man gøre børn og forældre klart, hvilke regler der gælder for deltagelse på holdet.

MINIton

Rekvisitter til MINIton

Småredskaber og deciderede motorikredskaber kan være en god hjælp i arbejdet med at give børnene et alsidigt bevægelsesmønster. En god motorik er med til at øge barnets selvværd og give dem mod på nye og større udfordringer. Alt kan bruges, og det er ikke nødvendigvis de dyreste redskaber, der er de bedste.

Rekvisitterne kan bruges til de mange lege, der er beskrevet i materialet, men kan også bruges som en form for pauseaktivitet, når børnene ikke længere kan koncentrere sig på banen. Sørg derfor altid for at have redskaber stående fremme, som børnene kan benytte sig af.

Der er ingen grund til at starte med de helt store indkøb fra starten, men begynd i det små, og lav evt. nogle tilkøb undervejs. Som udgangspunkt skal der være balloner, fluesmækkere, ærteposer og gerne nogle spande eller papkasser, som børnene kan bruge som "mål".

Henvend dig evt. til foreningen, og bed dem om at ansøge ved forskellige puljer og fonde. Mange foreninger har haft held til at få penge til indkøb af forskellige rekvisitter.

Eksempel på redskaber

Fluesmækkere	Balloner
Ærteposer	Badebolde
Hula-hopringe	Sjippetove
Balancebræt	Tørklæder
Papkasser	Bolde
Faldskærm	Klemmer
Tæppefliser	Hoppebolde
Aviser	Tryllesnore
Spande	Stigetræningsredskab
Kravletunneler	Balancebrikker
Kegler	Dåsestylter
Rullebræt	Ringekastespil
Skumterning	Skumtennis
Bowlingsæt	Kæmpemikado

Skumbolde på ½ kosteskaft
Bordtennisbolde

Sådan kan du bruge materialet

Hæftet er bygget op således, at de enkelte afsnit står hver for sig og således kan benyttes efter behag. Vi ved, at der i instruktørverdenen findes mange måde at bygge en træning op på, hvor nogle fokuserer mere på legen end teknikken, og andre omvendt.

Det, vi ved, er, at de fleste badmintonslag indeholder nogle vigtige bevægemønstre, som er ens for mange slag. Mange af disse bevægemønstre er en forudsætning for at kunne træne og udføre deciderede badmintonslag. Med fokus på leg, tilvænning og tekniske øvelser viser erfaringerne, at børnene lynhurtigt udvikler den rigtige teknik og som følge deraf en større glæde ved spillet.

Ingen bør derfor føle sig bundet til at bruge materialet på en bestemt måde, men ud fra nogle af de erfaringer, der allerede er gjort inden for MINIton, vil vi nedenfor vise et forslag til indholdet i en træningstime:

Opstart og information	5 min.
Opvarmningslege	10 min.
Bold- og badmintonlege	15 min.
Stationstræning (benarbejde og teknik)	25 min.
Afslutning	5 min.

MiNiton

Opstart og information

Brug tid på at byde børnene velkommen, og snak om, hvad der er sket i løbet af ugen. Snak evt. om, hvad det var, I lavede sidste gang, og hør, hvad børnene syntes var sjovt og mindre sjovt. Syng fødselsdagssang, hvis et barn eller voksen har eller har haft fødselsdag.

Opvarmningslege

Mange af opvarmningslegene i første del af hæftet er beregnet på en fælles opstart, hvor både børn og forældre deltager.

Aldersspredningen i gruppen kan være stor. Derfor kan det være nødvendigt at dele gruppen op i "mindre børn" og "større børn", hvor legen eller øvelsen kan tilpasses målgruppen.

Bold- og badmintonlege

De følgende lege, som er skitseret i dette afsnit, er mere rettet mod det færdige spil - nemlig på den måde, at vi her har ketsjer og bold med i legen. Aktiviteterne sigter ikke udelukkende mod det færdige spil, men i mange af øvelserne indgår der "naturlige" badmintonbevægelser, som børnene kan få gavn af i forhold til benarbejds-, tilvænnings- og teknikøvelser. Derfor er det til stor gavn for børnene at tænke en del af disse øvelser ind i træningen, da børnene ubevidst og gennem leg får gjort sig nogle badmintonmæssige erfaringer

Øvelserne er lavet i en rækkefølge med stigende sværhedsgrad med de lette øvelser først.

Det er vigtigt, at øvelserne udføres med fokus på rigtigt greb og den rette slagteknik. Hermed undgår man, at man senere skal aflære børnene en dårlig vane.

Nogle af øvelserne egner sig også som stationstræning og kan derfor sagtens kombineres med de øvelser, der er beskrevet bagerst i materialet.

Stationstræning

Med børn i alderen 2-7 år vil det i praksis betyde, at spillerne udviklingsmæssigt ikke befinder sig på samme trin som resten af gruppen og derfor har forskellige forudsætninger. Derfor skal planlægningen og gennemførelsen af timen være alsidig, således at der er en plan for de teknisk dygtige og mindre dygtige spillere. De laminerede sider bagerst i materialet lægger op til at kunne sætte forskellige øvelser i gang på flere baner og giver samtidig instruktøren mulighed for at differentiere på sværhedsgraden af øvelserne. På den måde undgår man lange køer, men har børnene aktiveret det meste af tiden. Brug 5-8 minutter ved hver station.

Som instruktør kan man vælge, om man vil lave fem forskellige stationer, hvor der arbejdes med fem forskellige temaer, eller om der er fokus på et enkelt tema, som differentieres på de forskellige baner.

Brug forældrene som "hjælpetrænere" og feedere ved de forskellige stationer.

OBS: De fleste af øvelserne i stationstræningen kan tilpasses spillernes niveau. Hvis en øvelse, som er vist med en fjerbold, er for svær, kan man i stedet bruge en ballon. Fokus på øvelsen er stadig den samme, men tempoet bliver sat væsentlig ned.

Som i al anden udvikling er det vigtigt, at spilleren bliver udfordret på det niveau, han er, så han har mulighed for at komme videre. Øvelserne bagerst i hæftet skal derfor ikke ses som en færdig øvelse til spillere på alle niveauer, da nogle øvelser vil være for svære for nogle og for lidt udfordrende for andre. Derfor kan øvelsesvalget tilpasses med nedenstående progressionsrække, så spillerne bliver udfordret og ikke får unødvendige fiaskoer:

1) Træn slaget langsomt uden bold.
2) Træn slaget med en ballon.
3) Træn slaget stillestående med en bold ad gangen.
4) Der varieres lidt i oplæggene, så spilleren får mere bevægelse på.
5) Slaget trænes med benarbejde til og fra slagstedet. Et oplæg ad gangen.

Det er vigtigt at huske på, at det er små børn, vi har med at gøre, og koncentrationen nogle gange er meget kort. Erfaringer viser, at især børn, der er under 5 år, har svært ved at koncentrere sig i længere tid og derfor ikke skal fokusere så meget på de tekniske elementer i ret lang tid ad gangen. Sørg i stedet for at have nogle motorikredskaber eller andre legeting liggende bag banerne, så børnene frit kan bruge dem, når deres koncentration svigter.

Børn på 5 år og opefter har en væsentlig bedre evne til at koncentrere sig og kan derfor bedre arbejde mere koncentreret omkring teknikindlæringen.

Overvejelser omkring valg af tekniske temaer

Den samme tekniske øvelse kan trænes på mange måder. Sørg for at give børnene nye små opgaver undervejs, når de træner teknik, så de hele tiden udfordres og ikke står og keder sig. På bagsiden af stationstræningsøvelserne er lavet et variations- og progressionsudvalg, som kan tænkes ind i træningen. Omvendt skal du naturligvis "genbruge" de øvelser, som fungerer, og som børnene synes er sjove.

Erfaringerne viser, at børn, der begynder på MINIton, nemmest kan håndtere baghåndsunderhåndsslaget fra starten, da svingsløjfen i slagene generelt er meget kortere. Derudover er slag ved nettet oftest der, hvor børnene har størst succes i starten, så vent med slag over hovedet, til de har fået noget mere erfaring med underhåndsslagene. For at børnene lærer at holde rigtigt på ketsjeren, arbejdes der selvfølgelig med greb og grebsskifte allerede fra starten. Progressionsrækkefølgen for de tekniske elementer kan se sådan ud:

- Greb og grebskifte
- Benarbejde
- Baghåndsunderhånd – netdrop, lob og serv
- Forhåndsunderhånd – netdrop og lob og lang serv
- Forhåndsoverhånd - drop, smash og clear
- Baghåndsoverhånd - drop og clear

MiNiton

Badminton og leg

Leg betyder meget for børn. Det er gennem legen, at de lærer sig selv og andre børn at kende. Børn udvikler sig gennem leg, og de leger, fordi de har lyst til det. Derfor kan en stor del af badmintontræningen for børn med fordel bestå af leg. Benyttes lege i træningen, vil man hurtigt opdage, at børnene er meget motiverede for at røre sig og for at afprøve forskellige bevægelser.

Gennem leg lærer børnene, hvordan man agerer i sociale sammenhænge, og de lærer at respektere andre børn. De udvikler deres fantasi, lærer at koncentrere sig, kommer til at kende deres krop, og de er fysisk aktive. Børn har brug for at bevæge sig meget og for at bevæge sig på mange forskellige måder.

Der er imidlertid stor forskel på, hvordan børn leger, og hvad de leger, alt efter hvor gamle de er. Derfor er det nødvendigt at kende til børns udvikling og at overveje hvilke lege, der med fordel kan bruges på de forskellige alderstrin, hvis inddragelsen af leg i badmintontræningen skal virke efter hensigten.

I valget af lege og aktiviteter er det ligeledes vigtigt at være opmærksom på, at børnene på dette alderstrin kun er i stand til at koncentrere sig om det samme i kort tid ad gangen, at regler for lege skal være enkle, og at børnene har svært ved at overskue øvelser med flere end 3-4 på hvert hold.

Som træner er det en god idé at forberede en kortfattet og præcis forklaring til aktiviteterne – børnene bliver simpelthen utålmodige ved en lang eller indviklet forklaring.

Ud over børnenes niveau er det en god idé at tænke over ens egen rolle i aktiviteten. Trænerens vigtigste opgaver er at sætte aktiviteten i gang, bevare overblikket, gribe ind og lave om på nogle ting samt at hjælpe enkelte deltagere (f.eks. den spiller, der altid bliver fanget). For at leve op til den rolle må udgangspunktet være, at træneren overværer aktiviteten. På den måde er det nemmest at følge med i, hvad der sker, og det gør det nemt at bevare overblikket. Men børnenes oplevelse af legen vil blive endnu bedre og mere intens, hvis træneren deltager i den. Så er overskuddet til stede – så deltag i legen! Jo mere rutineret træneren bliver, desto mere kan han/hun deltage. Det ideelle sted at iagttage en leg fra er midt i den! Sørg for, at forældrene er en del af legen allerede fra starten. De fleste voksne elsker heldigvis at lege.

Hvis iagttagelsen resulterer i, at man synes, der er noget galt med legen, eller at der mangler noget ved legen, så ændrer man den til det bedre. Det er imidlertid ikke altid lige nemt at bedømme, hvad der skal ændres på for at få legen til at fungere, men ofte kan det være små justeringer, der skal foretages.

Faldskærms-navneleg

Alle står i en rundkreds og holder om en faldskærm. En bold triller rundt på faldskærmen. Man synger sangen "Ude på det store hav", og når sangen ender, skal bolden trilles hen til en person, som man siger navnet på. (F.eks. Mette)

Ude på det store hav
sejler der et lille skib,
ude på det store hav
sejler der et lille skib
Hvor skal det hen?
Hvor skal det hen?
Det skal til Mette…

MiNiton

Lege og opvarmning for de mindste

Kvikvask

Børnene står i en firkant rundt om en voksen. Den voksne, der er i midten, er "vaskemaskine". "Vaskemaskinen" drejer rundt og stopper". Nu skal børnene finde den rette plads i forhold til "vaskemaskinen". Dem, der før kunne se ryggen, skal finde den samme plads igen. Når alle er på plads, råbes der "kvikvask"

Massagerullen

Alle ligger helt tæt sammen på maven. Den første i rækken starter med at rulle henover de andre og lægger sig på maven, når man når den anden ende.

Ulven kommer

Et barn forsynes med et tørklæde over hovedet og er ulven. Han sætter sig i ringen. De andre børn løber rundt i nærheden af ulven. Når den voksne råber "Ulven kommer!", springer ulven op og forsøger at fange et af børnene. Lykkes det ulven at fange et af børnene, skiftes der roller. Variation: Man kan have to eller flere ulve i hver deres ring, afhængig af hvor mange der deltager i legen.

Hvad er klokken, Mikkel Ræv?

Først afmærkes en linje, hvor børnene har helle. Så vælges der en ræv. I starten kan den voksne være ræven. Ræven går rundt med ryggen til børnene, som driller ræven ved at råbe: "Hvad er klokken, Mikkel?". Hvis ræven svarer med et klokkeslæt, fortsætter alle med at gå rundt, men hvis ræven svarer: "Spisetid!", gælder det for børnene om at flygte, mens ræven forsøger at fange dem. Børnene kan redde sig bag ved linjen. De børn, som bliver fanget, bliver nu til ræveunger, som hjælper Mikkel med at fange de andre.
Ræven kan gøre det mere spændende ved at lade som om, den angriber, selv om den ikke siger: "Spisetid!"."Spisetid!". I grupper med større børn kan et af børnene være Mikkel Ræv.

Bjørnen sover

Børnene stiller sig i en rundkreds, og et barn lægger sig i midten (bjørnen). Børnene går rundt i rundkredsen, mens de synger:

Bjørnen sover, bjørnen sover

i sin lune hule,
den er ikke farlig,
når man blot er varlig,
men man kan dog, men man kan dog
aldrig på ham tro.

På ordet tro rejser bjørnen sig og løber efter børnene, og børnene giver slip i rundkredsen og forsøger at løbe væk fra bjørnen. Den, bjørnen fanger, er den næste bjørn.

Stopleg

Børnene løber frit rundt i hallen til musik. Når musikken stopper, får børnene forskellige opgaver. F.eks. stå på et ben, sid på numsen, hop så højt op i luften, du kan, lav en sjov figur, etc. Find selv på flere muligheder.

Stopleg 1

Børnene løber sammen med en voksen rundt i hallen til musik. De holder hinanden i hånden, mens de løber. Når musikken stopper, udpeger instruktøren et par, som skal finde på den næste øvelse, som resten af gruppen skal udføre. Sprællemand, hop på et ben, høje knæløftninger, etc.

MiNiton

Ud og finde ting

Børnene løber ganske almindelig rundt i hallen med forskellige løb. Ind i mellem stoppes musikken, og træneren råber en ting, alle skal finde/røre hurtigst muligt. Det kan være: noget koldt, noget blåt, noget vådt, noget blødt, noget rødt osv. Den, der er sidst tilbage på banen igen, skal måske lige lave fem øvelser.

Find dig en ven

Den voksne sætter musikken igang, og børnene løber rundt til rytmen. Når musikken stopper, gælder det for børnene om hurtigst muligt at finde én at holde i hånden. Ved et ulige antal børn, skal den, som ikke når at finde sig en ven, udføre en på forhånd aftalt opgave. Ved et lige antal, skal det par, som sidst finder sammen, udføre den aftalte opgave. Denne opgave kan fx være: løbe rundt om hele gruppen, lave et englehop, forestille et dyr el.lign. Det gælder om så hurtigt som muligt at finde en ven og ikke løbe rundt og lede efter den samme person hele tiden.

Brand, vand og storm

Børnene løber rundt på kryds og tværs. Hvis den voksne råber: "Brand!", danner børnene hurtigst muligt par, idet de holder hinanden i hånden to og to. Ved råbet: "Vand!" kravler de straks op på enten en bænk, en skammel eller noget andet. Ved råbet: "Storm!" skynder børnene sig at lægge sig fladt ned på gulvet. Det barn/par, som er sidst til at udføre handlingen, udgår eller idømmes fx at skulle kravle tre gange under en stol.
Børnene skal bevæge sig rundt i hele området og ikke holde sig i nærheden af redskaberne. Små børn kan løbe rundt i en kreds.
Til den yngste aldersgruppe kan man de første gange nøjes med en eller to af ordrerne, og når de har forstået systemet i legen, indføres de andre meldinger gradvis.

Slangens hale

Børnene står i en lang række og holder hinanden omkring hofterne. De er slangen. Den forreste skal nu forsøge at røre den bagerste i rækken, slangens hale. Når det lykkes, skal den, der er halen, rykke op på hovedets plads og være fangeren. Slangen må ikke gå i stykker, så legen afbrydes.

Ud at rejse

I stedet for at løbe og lave øvelser fortæller instruktøren en historie om en ferie, som f.eks. kunne være i Spanien eller Frankrig. Børnene starter med at løbe rundt i hallen. Først skal vi med taxa til lufthavnen (forstil en taxa, der kører - sig lyde osv.), vi skal op ad trappen til flyet, flyv mod destinationen (forstil et fly), flyet styrter ned (flyv hurtigere og rundt i hallen), man lander i en jungle, (land på jorden med et bump), og her er mange dyr (imiter en masse forskellige dyr). Instruktøren kan vise børnene, hvordan man ser ud. Jo mere han "gør sig til grin", des sjovere er det), svøm hen til en strand (arm- og benøvelser), sandet er varmt (høje knæløftninger samtidig med løb, fordi man prøver at finde hjælp), man finder en helikopter (snur rundt), flyver videre til feriestedet (fly), taxa til hotellet (kører helt vildt, billyde og hvinende dæk), så skal man sove (udstrækningsøvelser). Denne øvelse kan varieres i tusindvis. Jo bedre fantasi træneren har, des sjovere bliver det. God fornøjelse!

Løb med papir på maven

Børnene får udleveret en side fra en avis, som sættes på maven. Nu skal de forsøge at komme ned til den anden ende af hallen, uden at avisen falder af. Lav den med forskellige løbeøvelser. For at gøre øvelsen sværere, kan avisen foldes.

MiNiton

Vælte kegler eller rør

Der laves to hold, som konkurrerer på tid. Det ene hold skal vælte keglerne/rørene, det andet hold skal rejse dem op igen. Hvem kan vælte/rejse flest på kortest tid? Øvelsen kan også laves, så de to hold både vælter og rejser keglerne/rørene på samme tid.

Kædetik

Der udpeges to fangere. Når en af deltagerne bliver fanget, tager han fangeren i hånden og hjælper med at fange. Når man er fire i en kæde, deler man sig, så man er sammen to og to. Legen fortsætter, indtil alle er fanget.

Avis-stafet

Der laves flere hold med tre eller fire personer på hvert hold. Hvert hold får udleveret to aviser.

På signal gælder det om at komme så hurtigt som muligt frem over to badmintonbaner ved at træde på aviserne. Man må kun gå eller hoppe på dem. Når man når op til mållinjen, samles aviserne op, og der løbes tilbage til holdet. Alle på holdet skal igennem så hurtigt som muligt.

Lokomotiv og vogn

Holdene med tre eller fire personer stiller op på en række. Første mand, som er lokomotiv, løber ud til keglen, som står 10-15 meter væk og tilbage igen. Når personen vender tilbage, hægtes der en vogn på (holder hinanden i hænderne), som er næste mand i rækken. Sådan fortsættes der, indtil alle vogne er på. Herefter hægter man af og starter med at hægte lokomotivet, til sidste mand løber alene.

Storken

Læg en masse småting rundt på gulvet omkring dig.Stå i midten af det hele på ét ben. Ræk nu ned efter de forskellige ting, og kast dem over i en spand eller kurv. Du må ikke røre gulvet med det andet ben imens – og kun bruge hånden til at støtte på jorden med, hvis det er absolut nødvendigt. Når du har samlet alle tingene, spreder du dem igen, for nu skal du samle dem op, mens du står på det andet ben. Se, hvilket ben du er bedst på.

Alle mine kyllinger kom hjem

En person er ræv, og en er høne. Resten er kyllinger. Ræven placeres midt i legearealet ude ved siden. Hønen og kyllingerne er i den anden ende. Legen starter på følgende måde:
Hønen råber: "Alle mine kyllinger, gå i skoven.
Kyllingerne går/løber forbi ræven, der står stille, ned til den anden ende af hallen.
Hønen råber: "Alle mine kyllinger, kom hjem."
Kyllingerne råber: Vi tør ikke."
Hønen spørger: "Hvorfor ikke?"
Kyllingerne svarer:
"Fordi ræven er ude."
Hønen spørger: "Hvad gør han?"
Kyllingerne svarer: "Han spiser os."
Hønen råber: "Kom I bare."
Så løber kyllingerne hjem, og ræven fanger så mange som muligt ved at røre dem. De, der bliver fanget, kan være ræveunger i næste omgang og hjælpe med at fange.

Gulvklister

Barn og voksen sammen. Barnet skal ligge på maven på gulvet med armene strakt op over hovedet og fødderne ud til siden.
Nu skal den voksne forsøge at vende personen om på ryggen. Den person, der ligger på maven, skal stritte imod og nærmest klistre til gulvet.
To eller tre børn kan sammen prøve at vende en voksen.

MiNiton

Opvarmningslege for de større børn

Frugtsalat

Deltagerne bliver delt op i tre grupper, henholdsvis pærer, æbler og bananer. En voksen er i midten. Når den voksne nævner to slags frugter, skal de bytte plads. Når der bliver sagt frugtsalat, skal alle ud og finde en ny plads.

Hajer og Guldfisk

Der vælges en fanger (en haj). Resten af deltagerne er guldfisk. Hajen står midt i hallen (lav den evt. på en halv bane), guldfiskene i den ene ende. Når hajen råber "svøm guldfisk, svøm", skal guldfiskene forsøge at løbe ned til den anden ende af hallen uden at blive fanget. Bliver man fanget, forvandles man til en dræbertang, der skal hjælpe hajen. Dræbertangen må ikke flytte sig, men skal forsøge at røre de forbipasserende. Bliver man rørt af en dræbertang, forvandles man selv til en dræbertang.

Haleleg

1) Der vælges en fanger. Resten får uddelt en hale, som sættes fast i buksekanten. Fangerne skal forsøge at fange de andres haler. Når ens hale er blevet taget, forvandles man til fanger.

2) Alle får en hale, og der lægges 5-8 ekstra haler frem. Alle må fange alles haler, og mister man sin "eneste" hale, løber man ud og tager en ny. Ellers tager man bare en af de haler, man har stjålet fra de andre og sætter den fast i buksekanten. Får man fanget sin eneste hale, når der ikke er flere ekstra haler, fanger man bare en af de andres. Legen stoppes, og det gælder om at have flest haler.

Hospitalstagfat

Der vælges én eller flere fangere. Den store madras placeres midt i hallen. Når man bliver fanget, bliver man syg og lægger sig øjeblikkeligt ned. For at blive rask, skal man transporteres på hospitalet (madrassen) af fire kammerater. De fire løfter den syge hen på madrassen, hvorefter man er rask igen. De fire personer, som løfter, kan ikke fanges, mens de transporterer den syge på hospitalet.

Stregtagfat

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 el. lign. Området kan indskrænkes til en badmintonbane.

Fjerboldtagfat

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.

Bolde i sokkerne

Sammen tre eller fire inden for et lille afgrænset område. Man tager to fjerbolde hver og sætter dem fast i strømpekanten. 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 begge sine bolde, er man ude af legen. Vinder er den, der til sidst er tilbage. Kan evt. varieres, så man er med igen, når man har været en tur rundt i hallen.

MiNiton

Banke bøf

Der udvælges en fanger. Alle andre stiller sig op i en rundkreds. Fangeren løber nu rundt og "banker" dem i kredsen på ryggen og siger "banke, banke, banke, BØF". Den, som fangeren rører og siger BØF, skal løbe rundt om kredsen i modsatte retning af fangeren, og det gælder for de to om først at nå rundt om kredsen og tilbage på den tomme plads. Den, som kommer først, får pladsen. Den anden bliver fanger.

Rundkredsfange

Fire spillere sammen uden for banen. De tre danner en kreds med hinanden i hænderne. Den ene i kredsen udnævnes til "offer". Fjerdemanden uden for kredsen skal forsøge at fange offeret. Kredsens opgave er hele tiden at dreje sig, så offeret er længst mulig væk fra fangeren. Fangeren må ikke "angribe" gennem kredsen - han skal uden om. Der må ændres løberetning lige så tosset, man vil

Ståtrold

Der udvælges én eller flere fangere. Hvis man bliver rørt af en fanger, dør man og er først fri, når en af kammeraterne kravler igennem ens ben. I det øjeblik en deltager er i gang med at befri en anden, har han/hun helle.

Variation: I stedet for at kravle igennem benene kan man f.eks. give den anden et kæmpe knus, lave en aktivitet sammen - gnubbe numserne mod hinanden el. lign.

Kædetagfat

Der udvælges en fanger. Når man bliver rørt af fangeren, skal man tage ham/hende i hånden, hvorved der bliver to sammenkædede fangere. Næste gang tre og derefter fire. Når fire hænger sammen, må de dele sig, så der bliver to hold fangere. Man kan evt. undlade reglen om at dele sig.

Kramme-tagfat

Der udvælges én eller flere fangere. Fangerne forsynes med en skumbold og kan fange de andre ved at røre dem med bolden (f.eks. på maven). Man har helle, når man holder om hinanden – dvs. giver hinanden et kram (man må ikke kramme den samme person to gange i træk). Hvis man bliver fanget, skiftes der roller.

Sten, papir og saks

1) Børnene lægger sig parvis over for hinanden på maven. Der tælles "1, 2 ,3, NU", og på NU vises sten, papir el. saks (sten slår saks, saks slår papir, papir slår sten). Vinderen skal forsøge at fange taberen, før taberen når ned til enden af hallen.
2) Holdkamp. Børnene opdeles i to hold, og hver kamp starter med et "møde", hvor der aftales, hvad hele holdet vil vise. Det fungerer som beskrevet ovenfor - bliver en fra taberholdet fanget, inden vedkommende når endevæggen, går han/hun blot over på det andet hold.

Stikbold med øvelser

Alle mod alle, hvor det gælder om at skyde hinanden med en blød bold. Bliver man skudt, er man død og træder ud til siden. Træneren bestemmer en øvelse, som man skal lave, før man er med igen. Hvis bolden gribes, dør den, der har kastet bolden.

Frugtsalat

Der udvælges en fanger. De resterende børn sætter sig i en rundkreds på stole eller i hulahopringe. Alle inklusiv fangeren tildeles navnet på en frugt (pære, banan, æble, etc….) Fangeren bestemmer, hvem der skal bytte plads, og siger fangeren banan og æble, skal alle de, som har den pågældende frugt, rejse sig og finde en ny plads. Fangeren når måske at snuppe en plads, hvilket resulterer i, at der bliver en ny fanger. Siger fangeren "frugtsalat", skal alle deltagere bytte plads.

MiNiton

Bondemanden og hans gulerødder

En til to personer er bondemand/mænd. Resten af gruppen lægger sig på jorden og tager hinanden under armene, de er gulerødderne. Bondemanden eller mændene skal nu hive gulerødderne op af jorden. Gulerødderne skal holde så godt fast i hinanden, at dette ikke kan lykkes. Selvfølgelig lykkes det på et tidspunkt, og når en gulerod er hevet op af jorden, bliver denne til en bondemand, således at der bliver flere og flere bondemænd, der kan hjælpes ad med at hive gulerødderne op af jorden.

Klemmeleg

Alle børn får tildelt nogle tøjklemmer, som de sætter på tøjet. Derefter går det ud på at få fat i flest tøjklemmer, mens man passer på sine egne. Den, der til sidst har alle klemmer, har vundet.
Variation: Man kan afsætte et tidsrum for legen. Så har den, der har flest klemmer, når tiden er gået, vundet. Man kan også bestemme, hvilken bevægelse børnene skal lave, imens de fanger klemmerne, som f.eks. at hoppe på et ben, begge ben, lave sprællemand eller kravle.

Kamplege

Alle legene foregår parvis.

1) Det gælder om at klappe den anden på numsen eller knæene, uden selv at blive ramt.
2) Deltagerne stiller sig over for hinanden på alle fire, som om man skal tage armstrækninger. Det gælder nu om at klappe den anden på fingrene uden selv at blive ramt.
3) To og to sammen. Siddende på numsen sætter de sig med ryggen mod hinanden. Nu gælder det om at skubbe den anden person ud over baglinjen på badmintonbanen ved at stemme fødder og hænder i gulvet. Nu forsøger man at skubbe den anden tilbage uden selv at blive skubbet baglæns.

Terninge fangeleg

To hold stiller op over for hinanden på et afgrænset område. Til legen skal bruges en stor skumterning eller en hjemmelavet terning med tal eller farver (kan laves af en papkasse). Hvert hold får tildelt en farve eller et lige/ulige tal. Hvis ens farve eller tal vender opad, når terningen kastes op i luften, skal man fange det andet hold, inden de når ned til baglinjen. De, der bliver fanget, går med over på det andet hold. Legen stopper, når alle er kommet på samme hold.

MiNiton

Bold og badmintonlege

Spil og øvelser med ballon

Især den mindste gruppe af børnene kan med fordel starte med ballonøvelser. Men også de større børn synes, det er sjovt, da ballonen ikke bevæger sig så hurtigt, og de derfor nemmere kan følge med. En ballon er væsentlig nemmere at holde i gang i længere tid, uden den rammer gulvet.
Til øvelserne kan man vælge at bruge en fluesmækker i stedet for en ketsjer, da den er nemmere at styre.

Enkeltvise øvelser med ballon (uden ketsjer)

- Kast ballonen op i luften – og grib den. Prøv at hoppe op og gribe den.
- Kryb på gulvet og pust ballonen fremad.
- Balancer med ballonen på fingeren, næsen, låret og foden.
- Lig på alle fire og skyd bolden op i luften.
- Lig på ryggen og skyd ballonen op i luften.
- Hop med ballonen mellem benene. Prøv at hoppe på stregerne i hallen.
- Dans, samtidig med at ballonen holdes i luften. Når musikken stopper, løses en bestemt opgave.
- Slå ballonen op i luften med hånden flere gange i træk. Prøv med baghånd og forhånd.
- Slå ballonen op i luften og sæt dig på numsen, mens du griber den igen.
- Lig på maven og spil ballon foran dig selv. Rul rundt og spil videre.
- Slå ballonen op i luften, mens du sidder på gulvet.
- Slå ballonen op i luften og rør gulvet med hånden inden næste slag.
- Slå ballonen fremad i hallen med clearslag. Slå så højt og langt som muligt.
- Sæt en snor i ballonen og bind den på ketsjeren. Så kan børnene spille med sig selv, uden at ballonen falder på gulvet.

MiNiton

Parvise øvelser med ballon og ketsjer

- Slå ballonen til hinanden. Kun med forhånd, baghånd, overhånd og underhånd.
- Skyd din egen ballon op i luften. Byt pladser og grib den anden ballon.
- Hold to balloner i gang på samme tid.
- Lav forskellige øvelser, når I har slået til ballonen. Rør gulvet, drej rundt om dig selv, høje knæløftninger etc.
- Skiftevis slå til ballonen (med hænder, fluesmækker eller miniketsjer), så I kommer til et bestemt sted i hallen.
- Spil med hænderne til hinanden over nettet, som er sat i 1/3 højde.
- Spil til hinanden med fluesmækkeren eller miniketsjeren over nettet i 2/3 højde.

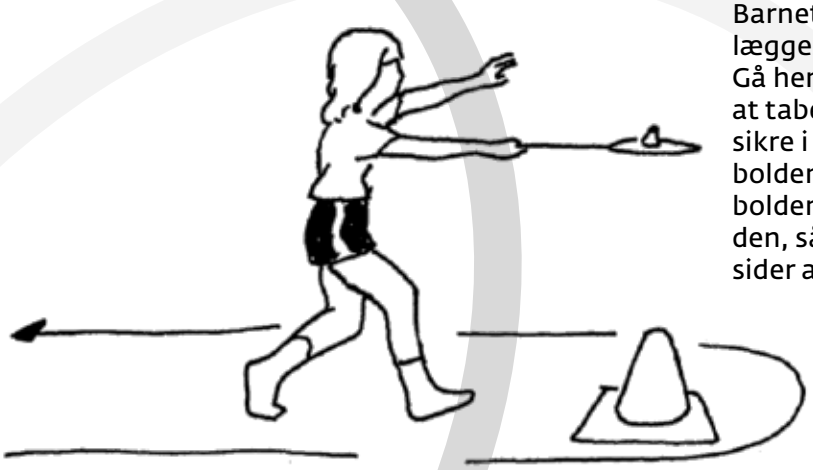
Øvelser med ærteposer

Ærteposer er et godt redskab, som kan bruges i forhold til kaste- og gribeøvelser, og er med til at øve øje-hånd koordinationen. Den ligger godt i hånden, er nem at gribe og slår ikke hårdt. Øvelserne giver mulighed for at kaste over- og underhåndskast samt at variere mulighederne for at gribe den igen.

- Kast den op i luften, og grib den. Hvor højt kan du kaste?
- Kast den op i luften med den ene hånd, og grib med den anden.
- Kast den op i luften, og grib med begge hænder.
- Kast den op i luften, og grib den på ryggen.
- Kast den op i luften, og se, hvor mange gange du kan klappe i hænderne, inden du griber.
- Gå rundt mellem hinanden med ærteposen på hovedet eller skulderen.
- Gå rundt mellem hinanden med ærteposen mellem benene, knæene etc.
- Dans rundt med ærteposen på panden.
- Kast til mål efter nogle ting.
- Skub posen rundt ved hjælp af foden, panden, næsen hånden osv.
- Hvor mange kast skal du bruge fra den ene ende af hallen til den anden?
- Kast til måls efter en spand eller hulahopring.
- Kast ærteposen til hinanden. Kan i kaste og gribe to på samme tid?
- Kør trillebør, mens ærteposen ligger på ryggen af "trillebøren"
- Kast til makkeren, og drej en omgang rundt om dig selv.

Koncentrationsøvelse

Barnet har en ketsjer og en bold. Bolden lægges på ketsjeren, og armen strækkes. Gå hen forbi keglen og tilbage igen uden at tabe bolden. Når børnene er blevet sikre i øvelsen, kan de prøve at løbe med bolden på ketsjeren. Prøv både at stille bolden på forhåndssiden og baghåndssiden, så de får en fornemmelse af, at begge sider af ketsjeren kan bruges.



Slalomgang med bold på ketsjeren

Som den foregående øvelse, men nu stilles der forhindringer op i form af ærteposer eller kegler. Når børnene når den sidste kegle, rundes den, og man fortsætter tilbage til udgangspunktet.

Jongleringsøvelser

Til alle beskrevne øvelser gælder det om at skyde fjerbolden op i luften og holde den i gang. Kan du:

- skyde kun med forhånden?
- skyde kun med baghånden?
- skiftevis skyde med forhånd og baghånd?
- skiftevis lave to høje og en lav?
- gribe bolden på ketsjeren?
- gå på line imens?
- gribe bolden i blusen?
- lade bolden falde ned gennem blusen?
- gribe den i et rør?
- få ketsjeren rundt om maven?
- få ketsjeren imellem benene?
- prøve at røre gulvet imellem boldene?
- dreje rundt om dig selv?
- stå på et ben?

Slå bolden tilbage på væggen

For hver deltager ligger der tre bolde ved startlinjen. Nu gælder det om med få slag at få bolden til at ramme væggen på den modsatte side. Når væggen er ramt med bolden, løber man tilbage og henter næste bold. Slå evt. skiftevis med forhånds- og baghåndsslag. Der tælles et samlet antal slag.

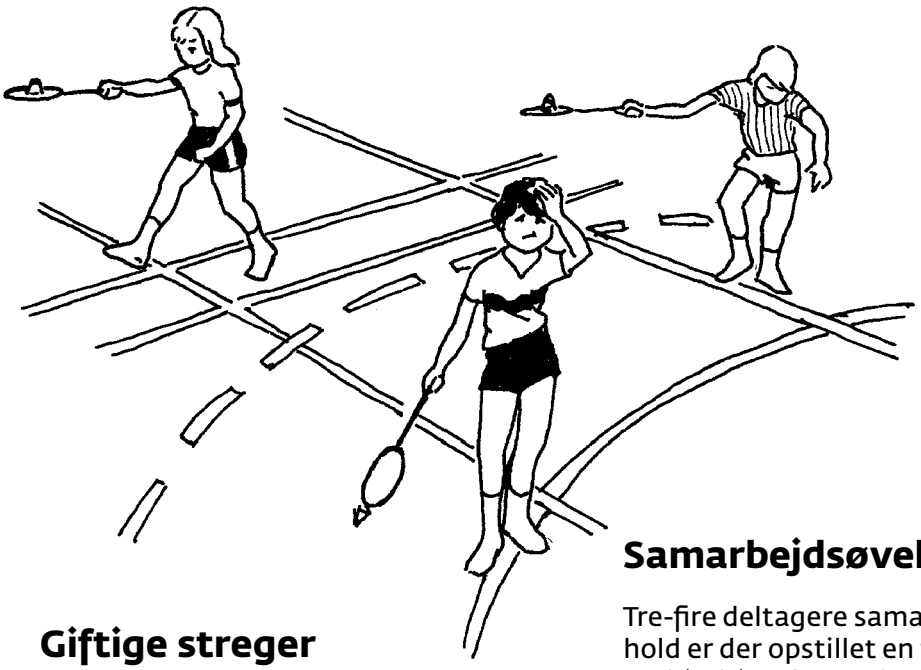
Scor mål på din modstander

En spiller starter ved straffekastpletten og skal forsøge at score mål hos makkeren, som er målmand på et almindelig håndboldmål. Forsøg at score med forhånden eller baghånden. Hvis børnene har svært ved at få fjerbolden ind til målet, går de tættere på målet.

Kast bold over nettet ned gennem hallen

Spillerne er sammen to og to på hver side af nettet. Man løber ned gennem hallen på hver sin side af nettet. Mens man løber, kaster man en bold til hinanden. Der kan stilles krav til, hvilke måder der løbes på, hvilke kast der bruges, og hvilke måder der skal gribes på.

MiNiton



Giftige streger

Børnene går rundt i hallen med en bold på ketsjeren og strakt arm. Forestil jer, at stregerne er giftige og derfor ikke må røres. I denne øvelse tvinges børnene til at kigge væk fra bolden, men sørg for, at de stadig strækker armen.

Hent bolde hjem i spanden

Børnene er sammen på hold, gerne tre-fire på hvert. Et stykke væk fra startstedet står 12 bolde. Børnene henter på skift en bold, som skal balancere på ketsjeren på vej tilbage. Ved startstedet står en spand, som bolden lægges ned i. Når bolden er i spanden, kan en ny person starte og hente den næste bold.

Put bolde i rør

Børnene er sammen på hold, gerne tre-fire stykker. Hvert hold har 10-12 bolde, som skal puttes ned i et tomt badmintonrør. Røret er stillet et stykke væk fra startstedet, og børnene løber på skift ud til røret og putter en bold i. Når bolden er i røret, skynder man sig hjem, og den næste kan starte.

Samarbejdsøvelse

Tre-fire deltagere samarbejder. For hvert hold er der opstillet en forhindringsbane. Forhindringsbanen kan bestå af en snor, stol, ketsjer, kasse, ærteposer eller andre rekvisitter. Banen skal gennemføres med en bold liggende på en ketsjer. Hver gang bolden ryger på gulvet, får man et point. Det hold, der gennemfører med færrest point, vinder.
Lad evt. spillerne få bind for øjnene. De andre på holdet skal dirigere personen igennem forhindringsbanen ved hjælp af tilråb.

Pakketransport

Spillerne stilles på to rækker over for hinanden - med front mod hinanden. Man står lidt forskudt, så personerne i den ene række står over for mellemrummet mellem personerne i den anden. Der er ca. 1 meter mellem rækkerne. En badmintonbold transporteres fra den ene ende af hallen til den anden, ved at den første spiller kaster til personen skråt over for ham. Personen, der lige har modtaget bolden, kaster videre til den person, der står skråt over for ham. Når man har kastet, skynder man sig op i den anden ende af rækken og stiller sig i forlængelse. Legen varieres så med længere og kortere afstand - forskellige bolde - krav om kun underhånd, overhånd, baghåndskast. Når man kommer ned i den anden ende af hallen, vender spillet.

Længdeskud

Ca. tre meter foran en linje stiller man en bænk eller lægger en snor. Hver deltager skal nu forsøge at slå bolden længere ud i forhindringen med et underhåndsslag. Brug både forhånd og baghånd. Når alle har slået forbi bænken/snoren, flyttes den længere ud i hallen. Hvem kan skyde forbi, når afstanden bliver 10 meter?

Præcisionsskud

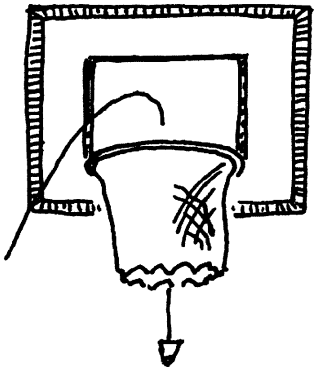
Tre meter fra en linje stilles står en kasse eller en hulahopring. Hver deltager skal forsøge at ramme fem bolde i med et underhåndsslag. Brug både forhånd og baghånd. Er øvelsen for svær, kan man stille kassen op ad en væg, så denne kan bruges som bande.

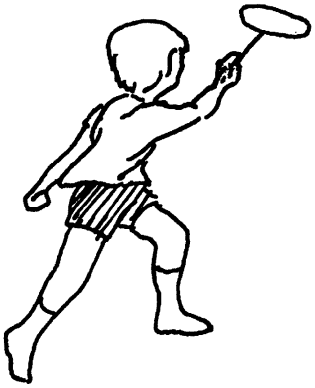
Ryd hallen for bolde

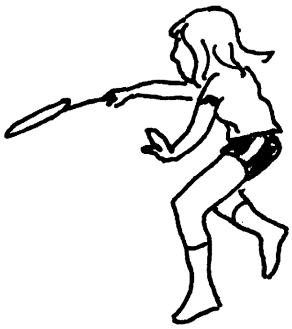
Rundt omkring i hallen lægges 8-10 hulahopringe. Fordel en masse fjerbolde spredt ud over hele hallen. Børnene skal nu på tid spille alle fjerboldene ind i ringene, enten med en forhånds- eller baghåndsserv. Sørg for, at de står et stykke væk fra ringen, når de server.

Spil igennem en ring

To personer er sammen. Spil igennem en ophængt ring med underhåndsslag. Hvis det er for svært at spille, kan man tælle, hvor mange gange man kan serve igennem ringen.







Kurvebold

Alene eller to personer sammen. Løb rundt i hallen med ketsjer og fjerbold. Hver gang de kommer til en basketballkurv, skal de forsøge at ramme ned i den. Skyd med underhåndsslag, og brug både forhånd og baghånd.

Vinduesvisker

Forestil jer, at det regner, og I er en vinduesvisker på en bil. I starten regner det en lille smule, men regnen bliver stærkere og stærkere. Kør armen frem og tilbage foran kroppen. Prøv derefter at skyde til bolden, når den bliver kastet op i luften

Rundt om nettet

1) Med forældre. Man stiller sig skiftevis forældre og barn på begge sider af nettet. Forældrene har fjerbolde i hænderne, så de hurtigt kan sætte spillet i gang, hver gang det går i stå. Efter et par runder begynder det at køre.
2) Der står en oplægger på hver banehalvdel, som sætter spillet i gang, når det går i stå. Sørg for, at nettet er sat ned til 2/3 højde.

Double med forældre

Forældre og barn står sammen på hver sin side. Der spilles ikke med point. Lad kampen køre i 2-3 min., inden der skiftes bane. Lad børnene gå til banen, som er til højre for den bane, man lige har spillet på. På den måde får man en ny makker hver gang.

Grebet

I MINItonmaterialet lægger vi op ti,l at der arbejdes med to forskellige slags greb, nemlig baghåndsgrebet og forhåndsgrebet.

Som instruktør vil man i starten opleve en masse forskellige greb, fordi børnene holder forkert på ketsjeren. Det er vigtigt fra starten at have fokus på de rigtige greb, da det med tiden bliver mere og mere vanskeligt at ændre et "forkert greb" og samtidig forhindrer spilleren i at tilegne sig en optimal teknik.

Som instruktør kan man med fordel bruge meget tid på at hjælpe spillerne til at holde rigtigt på ketsjeren. Ved at vise det "helt rigtige" greb tilstrækkelig mange gange, vil børnene helt naturligt komme til at holde på den helt naturlige måde. Vigtigst er, at man er tålmodig – børnene skal nok lære det.

Ofte starter helt nye spillere med at lære forhåndsslaget. Erfaringer fra klubber, der har kørt med MINIton i en længere periode, viser, at mange af spillerne har nemmere ved at holde baghåndsgreb og efterfølgende få succes med baghåndsslaget. Brug derfor stationstræningsøvelserne med øvelser, hvor der arbejdes med baghånds-underhåndsslag samt grebskifte allerede fra de første træninger.

Forhåndsgreb

Forhåndsgrebet anvendes som udgangspunkt til slag i forhåndssiden, hvilket for den højrehåndede spiller vil sige højre side.

Hvordan skal man holde?

- Hånden lægges omkring ketsjerens greb. Lillefingeren ligger omkring ketsjeren umiddelbart foran den lille forhøjning i enden af ketsjeren.
- Ketsjerhovedet er drejet en smule mod uret, så venstre side af strengene kan ses.
- Fingrene ligger afslappet rundt om grebet og er let adskilte.
- Pegefingeren er den øverste finger på grebet.
- Tommelfingeren ligger på den flade side af håndtaget.

Øvelser til indlæring af forhåndsgrebet

- Hold på samme måde på ketsjeren, som når du siger goddag til en anden person.
- Tag ketsjeren i den modsatte hånd – luk øjnene – sæt ketsjeren på plads igen.
- Stil jer i en rundkreds. Giv ketsjeren til den person, der står til venstre for dig. Kan du holde rigtigt på alle ketsjere?
- Læg ketsjeren på gulvet. Tag den op. Kan du stadig holde rigtigt?
- Spil en ballon eller fjerbold op i luften. Kan du tage ketsjeren rundt om maven, mens bolden er i luften – og holde rigtigt på ketsjeren igen?

Baghåndsgreb

Baghåndsgrebet anvendes som udgangspunkt til slag i baghåndssiden, hvilket for den højrehåndede spiller vil være i venstre side.

Hvordan skal man holde?

- Fra forhåndsgreb drejes ketsjeren ca. 1/8 med urets retning.
- Tommelfingeren placeres, så den ligger lige på kanten mellem håndtagets smalle og brede side. 2/3 på den brede og 1/3 på den smalle.
- Der holdes "løst greb" på ketsjeren.

OBS! Mange begyndere i badminton har svært ved at holde baghåndsgreb. For at afhjælpe problemet med at placere fingrene rigtigt, kan man med fordel bruge en filtpude som markeringspunkt for tommeltotten. Filtpuden placeres på den lille 1/8 flade på ketsjerens håndtag.

Værd at vide

Inspirationskursus i MINIton

Hvis du vil dygtiggøre dig yderligere eller gerne vil have mere inspiration til din træning, gennemføres der inspirationskurser i de fleste landsdelsforeninger. Hvis du vil vide mere om tid og sted, skal du kontakte din lokale landsdelsforening.
Send en øvelse ind

Har du nogle gode erfaringer med øvelser til din MINIton træning, må du meget gerne sende dem ind. En gang om året, vil vi lave nye stationstræningsøvelser, som kan sættes ind i mappen.

Hold øje med dem på vores hjemmeside.

Du kan sende dit forslag til: Soeren.therkildsen@dgi.dk

Litteraturhenvisninger

Babyton aktivitetshæfte, DGI badminton

Inspirationsmateriale til badmintonarrangementer, DGI badminton

Badminton, leg og træning af Ole Jacobsen og Martin Andersen

Badminton og leg m. kompendium, DGI uddannelsesudvalg

Idræt og leg – et væld af ideer af Steen Bjørn Pedersen

Idræt for sjov 1 og 2 af Susanne Kjærgaard Madsen og Søren Møller

DGI badminton

MINIton

- badminton på en ny og sjov måde

FOR DRENGE OG PIGER DER ELSKER SPORT OG LEG

MINIton er et nyt og spændende tiltag i XXX Badminton Klub. MINIton er et tilbud til alle børn i alderen 3-7 år, som gerne vil lære at spille badminton.

- MINIton giver børnene gode og sjove oplevelser
- MINIton er en blanding af leg og træning
- Miniton er både for børn og forældre

Til forskel fra et almindeligt hold er det i MINIton et krav, at barnet skal have en voksen med til træning. De voksne er aktive sammen med børnene og hjælper træneren med at igangsætte øvelser på banerne.

I år vil xxxx xxxxxx, stå for instruktionen og sætte børn og forældre i gang med en blanding af sjove lege og udfordrende øvelser. Derudover vil der være mulighed for at forbedre motorikken med de mange forskellige redskaber, som er en del af undervisningen.

Som forældre behøver du ingen badmintonmæssige færdigheder - men du er uundværlig som hjælper.

Når du bliver medlem af klubben får du en GRATIS BADMINTONKETSJER!

Kom og prøv – de første gange er gratis.

MINIton foregår hver xxxxxxx i xxxxx hallen fra kl.16.30 – 17.30.

Vi starter onsdag d. xx-xx-xx.

Pris: 300 kr. for hele sæsonen (kun for barnet, den voksne er gratis).

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte xxxxxx xxxxxx