JOHANNES KEPLER UNIVERSITÄT LINZ

USI – Information Übungsbetrieb

BADMINTON
SPIELBETRIEB

Übungsleiterin: Reinhard Hechenberger
Zeit: Dienstag, 19:40 – 21:05
Ort: BSZ-Auhof, Aubrunnerweg 4

Badminton ist ein Rückschlagspiel, das ein hohes Maß an Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination fordert, und somit alle sportlichen Grundeigenschaften vereint und den Einsatz des gesamten Körpers verlangt. Durch das leichte Material und die relativ leichte Anfangsphase ist ein sehr rascher Erfolg gewährleistet.

Programm:

- Spaß am (Badminton)Sport
- Freies Spielen, Matches und/oder verschiedene Spielformen zur Feststellung und Überprüfung des eigenen Leistungsstandes sind Hauptbestandteil dieses Trainingsbetriebes.
- Verbesserung der badmintonspezifischen Einzel- und Doppeltaktik (z.B. Stellungsspiel bei Angriff und Abwehr).

Plastikbälle sind vorhanden!!!