

PRAKTIJK

KATERN

Badminton; het grootste bewaarde geheim!

Badminton is is ontzettend leuk om te doen en een kind ervaart al snel succesbeleving. Dit alles kan bijdragen aan het vergroten van het zelfvertrouwen, het probleemoplossend vermogen en het versterken van de sociale interactie. Daarnaast kan het leiden tot een positiever zelfbeeld. Door de veelzijdigheid van badminton heeft de gymdocent een zee aan mogelijkheden om te differentiëren tijdens de binnen- en buitengymles. Badminton kan hierdoor bijdragen aan een positieve sportervaring van iedere leerling. Om de gymdocent extra houvast te bieden heeft Badminton Nederland een aantal handige hulpmiddelen ontwikkeld, namelijk Bamito's Schoolprogramma en het Let's Play! Net. | Tekst

Ginny Severien en Eefje Janssen



Wat is badminton eigenlijk?

Wist jij dat...? De hardste badminton-smash een snelheid kende van maar liefst 493 kilometer per uur! Ook tijdens normale rally's vliegen shuttles met een gemiddelde snelheid

van ruim boven de 200 km per uur over het net. Dit maakt badminton de snelste racketsport ter wereld. Niet het eerste waar je waarschijnlijk aan denkt bij dat spelletje dat je ook op de camping speelt.

De combinatie van explosieve rally's en de gemiddeld afgelegde afstand van 6,4 kilometer maakt dat een badmintonspeler beschikt over een goede aerobe en anaerobe conditie. Kracht, hand-oog coördinatie, tactiek en spelinzicht zijn andere belangrijke facetten van de sport. In de dubbelonderdelen is de samenwerking met je medespeler weer van groot belang.

Bamito schoolbadminton

Badminton Nederland heeft een schoolprogramma ontwikkeld voor het primair onderwijs. Het Bamito SchoolBadminton programma is een volledig programma dat onder andere bestaat uit een handleiding, diploma's en een set oefenkaarten. Deze kaarten helpen je bij het opbouwen van je les. Voor ieder instapniveau is een oefening beschikbaar. Door gebruik van de oefenkaarten is het mogelijk om te versnellen, te vertragen of verdieping aan te brengen. Daarmee staat de persoonlijke groei van iedere leerling centraal. Omdat het Bamito Schoolbadminton programma de focus legt op breed motorisch ontwikkelen, is het mogelijk een oefenkaart als onderdeel van de gymles aan te bieden, maar ook als klassikale les.

Binnen én buiten badmintonnen

Het primair onderwijs (po) dient iedere scholier twee gymlessen per week aan te bieden. Voor een groot aantal scholen is dit een

Oefenkaarten

Biathlon Backhand

Backhand

2

Leg een mikpunt op de grond of aan een Badmintonpaal. Maak 4 rijtjes van 5 shuttles. Serveer vijf shuttles en loop voor iedere gemiste shuttle een rondje om de nettenrij. Doe dit voor ieder rijtje van vijf shuttles, wie is het eerste klaar?



- Sla de shuttle uit je hand zodat deze geen vluchtmoment heeft
- Houd de slagbeweging kort
- Maak het mikpunt groter
- Maak het rondje kleiner
- Maak het mikpunt kleiner

Bekijk video



Bamito SchoolBadminton

uitdaging vanwege de afstand tussen het schoolgebouw en de gymzaal. Andere scholen kampen met ruimtegebrek. Om deze redenen zijn gymdocenten steeds vaker genooddaakt om de gymles buiten aan te bieden. Een waardevolle toevoeging aan de buitengymles is het Let's play net. Dit net is plaatsbaar op ieder schoolplein of buitenruimte en te gebruiken voor badminton, maar ook voor voetvolley, pickleball en andere balspeltjes. Als resultaat van haar laagdrempelige karakter, draagt het net op positieve bij aan duurzame sportstimulering. De oefenkaarten uit het Bamito schoolbadminton pakket zijn zowel binnen in de gymzaal als buiten in combinatie met het Let's Play net te gebruiken.

Differentiatie- en organisatiemogelijkheden

- 1 Differentiatiemogelijkheden (van makkelijk naar moeilijk):
- 2 lengte racket: kort - lang;
- 3 hoogte van net: laag - hoog;
- 4 mikpunt: groot - klein;
- 5 materiaal: ballon (langzaam) - shuttle (sneller) - allerlei materialen ertussen in;
- 6 speelveld: klein - groot.

Organisatiemogelijkheden (meerdere leerlingen op één veldje):

- 1 twee leerlingen laten spelen - twee in de wissel;
- 2 één aangever - rijtje aan andere kant: na terugslaan weer achteraan het rijtje aansluiten;
- 3 twee rijtjes: na terugslaan weer aansluiten in je rijtje;
- 4 twee rijtjes: na een slag via de rechterkant doorlopen naar de overkant en daar aansluiten bij dat rijtje (het systeem van het spel tafelen/rond de tafel).

Praktijkvoorbeelden

Groep 1/2: hooghouden snoepwinkel

De kinderen kunnen net als in een snoepwinkel kiezen uit verschillende dingen en daardoor hou je het leuk en uitdagend voor ze. Je kunt voor het hooghouden gebruik maken van verschillende voorwerpen om in de hand te houden en ook van verschillende materialen om mee hoog te houden. Als je verschillende materialen neerlegt voor





de leerlingen, kunnen ze zelf een keuze maken waarmee ze willen oefenen. Je kunt de leerlingen het alleen laten oefenen of het samen laten uitvoeren. Leerling A gooit het voorwerp naar keuze naar leerling B, die het met het slagmateriaal naar keuze terugslaat.

Voorbeelden van voorwerpen om in de hand te houden: badmintonracket (klein/middel/groot), vangnetje, handtrampoline, tafeltennisbatje, beachballracket.

Voorbeelden van voorwerpen om mee hoog te houden of te mikken: ballon, shuttle, pluizenballetje, softballetje, pitenzakje, tafeltennisballetje, beachball.

Groep 3/4/5: mikken, bulls eye

Bij bulls eye gaat het om te leren mikken. Door verschillende mikpunten neer te zetten/leggen, kan elke leerling op zijn eigen niveau oefenen. Je kunt hierbij

alle slagen van badminton oefenen, zowel alleen als samen. Voorbeelden van verschillende mikpunten zijn:

- 1 matje/hoepel/korf (van groot naar klein);
- 2 punten toekennen aan bepaalde gebieden waar de shuttle zou moeten komen, afhankelijk welke slag je wilt oefenen. Het gebied waar de shuttle zou moeten landen voor een goede uitvoering van de slag, levert de meeste punten op. Je kan hierbij gebruik maken van al bestaande lijnen in de gymzaal. Of je kan door middel van krijt, markering, pilonnen en/of dopjes, gebieden aanduiden;
- 3 kranten: elke keer dat de shuttle op een krant valt, kan je de krant opvouwen (gebied om op te mikken wordt dus steeds kleiner);
- 4 shuttle opvangen met een pilon: groot/middel/klein (van makkelijk naar moeilijk);
- 5 shuttle opvangen in een koker.

Groep 6/7/8: rallykoning, molenwieken

Hierbij staat samenwerken/samenspelen centraal:

- 1 rallykoning: speel in tweetallen zo vaak mogelijk samen over. Hoeveel keer lukt het om samen over te spelen?
- 2 samen molenwieken: verdeel je groepje over twee kanten van het net. Speel de shuttle over het net en sluit aan bij het groepje aan de andere kant van het net (via de rechterkant naar de overkant lopen). Hoe vaak kunnen jullie samenspelen? ●



Contact

Ginnysportenadvies@hotmail.com

Ginny Severien is vakleerkracht lichamelijke opvoeding, leefstijl coach, voormalig Nederlands kampioen badminton en een ervaren badmintontrainer. Daarnaast organiseert zij extra sportactiviteiten op projectbasis voor scholen. Mocht je nog vragen hebben of interesse in een workshop badminton voor vakleerkrachten of badmintonlessen op je school, dan kun je contact opnemen door een e-mail te sturen naar *Ginnysportenadvies@hotmail.com*

Eefje Janssen is eigenaresse van de Haagse badmintonschool Learn to fly, opleidingsdocent van Badminton Nederland en is nog steeds actief als speelster in de Franse competitie, uitkomend voor CSM20 Paris. Eefje werkt momenteel als beleidsadviseur bij de MBO Raad, maar haar roots liggen in het vo en mbo als docent, coach en teamleider. Meer informatie over Eefje en Learn to fly kun je vinden via www.learnstoflytoo.nl.



www.learnstoflytoo.nl

Informatie over het Bamito schoolbadmintonprogramma en het Let's Play net is op te vragen via www.airbadminton.nl/schoolbadminton en www.airbadminton.nl/letsplaynet.



www.airbadminton.nl/schoolbadminton



www.airbadminton.nl/letsplaynet

Foto's

Ginny Severien en Badminton Nederland

Kernwoorden

schoolbadminton, bamito