CheckUp03-Laufwege

Level I



Euer Zuspieler steht auf der anderen Seite des Netzes und wirft euch die Bälle kurz hinters Netz auf eure Vorhandseite zu. Lauft badmintongerecht mit Ausfallschritt zum Ball und legt ihn hinter dem Netz ab. Kehrt nach jedem Stopp in die zentrale Position zurück.

Level passed bei: von 20 zugespielten Bällen wurden 15 sauber abgelegt!

Level II



Wie Level I, aber der Zuspieler darf jetzt auf die Vorhand- und Rückhandseite die Bälle zuwerfen. Ihr legt jeden Ball knapp hinter dem Netz ab und kehrt zur zentralen Position zurück. Bei der einfacheren Variante dieses Levels wirft der Zuspieler im Wechsel links, rechts zu. Wenn ihr Euch für die schwierigere Variante (also die Checker-Variante) entscheidet darf der Zuspieler variabel zuwerfen.

Level passed bei: von 20 zugespielten Bällen 15 wurden sauber abgelegt!

Level III



OK spielen wir ein „König-Bauer-Spiel“. Ihr spielt auf einem Halbfeld. Euer Zuspieler steht im Vorderfeld und muss von Euch dort auch immer angespielt werden. Der Zuspieler kann euch die Bälle auf dem gesamten Halbfeld zuspielen. Der Zuspieler sollte hier spielgerecht zuspielen, also so, dass der Ball mit maximalem Einsatz noch erreicht werden kann.

Level passed: wenn Ihr 20x ohne Fehler den Ballzurückspielt; als zurückgespielt gilt ein Ball, wenn der Zuspieler ihn mit einem Schritt erreichen kann!

Level IV



Holt Euch 2 Zuspieler (kann auch ein Zuspieler erledigen). Die beiden stellen sich jeweils seitlich vorne ans Netz. Jeder Zuspieler hat eine Ballschlange von 20 Bällen. Die Zuspieler dürfen jeweils kurz oder in den Midcourt zuwerfen. Für Euch entstehen also Laufwege ans Netz und in die seitlichen Bereiche. Die Zuspieler achten bitte darauf, dass der Zuwurf erst erfolgt, wenn der Spieler die zentrale Position wieder erreicht hat (dann aber auch loswerfen ☺)

Der Checkup ist erledigt wenn ihr ALLE Bälle mit dem Schläger erreicht habt.“M Checker advanced Level“ ist erreicht, wenn ALLE Bälle über das Netz gespielt wurden.

Level V



Der Zuspieler steht auf einer Seite im Vorderfeld (idealerweise auf eurer Vorhandseite). Ihr steht auf der anderen Seite des Feldes und müsst 3Ecken verteidigen. Euer Zuspieler darf also beide Vorderfeldbereiche anspielen und im Hinterfeld die Vorhandseite.

Wenn Ihr 1 Minute ohne einen Fehler durchhaltet (der zurück gespielte Ball muss vom Zuspieler mit maximal einem Schritt erreichbar sein) habt Ihr den Checkup bravourös gemeistert

Level VI (one minute from hell)



Level Six!! You arrived the Masterlevel. Alles auf Start wie bei Level 5… ABER jetzt 1 gegen 4 Ecken! Das bedeutet euer Zuspieler darf jede Ecke anspielen (auch den Midcourt darf er anspielen).

Achtung: Der Level ist erfolgreich wenn ihr 1 Minute ohne Fehler dem Zuspieler wieder die Bälle zurück spielt.

@Zuspieler: Schickt ihn rum…one minute from hell

Checkup Completed

