Multitasking leicht gemacht

Im Badmintonspiel hat jener Spieler einen klaren Vorteil der sein peripheres Gesichtsfeld bewusst und optimal nutzen kann. In einem Spiel sind so viele Informationen enthalten die es als Spieler schnell und präzise wahrzunehmen und zu verarbeiten gilt um darauf entsprechend reagieren zu können. Hier ein paar Beispiele:

- Bin ich in der Abwehr?? >> Schläger in Erwartungshaltung etwa auf Bauchhöhe, tief in die Knie mit sehr breiter Fußstellung.
- Bin ich im Angriff? >> Schläger in Erwartungshaltung auf Kopfhöhe, Körper aufrecht nur leicht gebeugte Knie.
- Wo stehe ich? >> Welche Ecken sind in meine Feld nicht gedeckt.
- Wo steht mein Gegner? >> Wo spiele ich hin?
- Wo hat der Gegner seinen Treffpunkt? >> Welche Ecken kann er anspielen, welche wird er nicht anspielen?
- Wo hat der Gegner den Schläger in defensiver Erwartungshaltung? >> Wo platziere ich den Smash?
- …

Auf all das und vieles mehr muss ein Badmintonspieler in einem Match achten. Wenn er dieser Fähigkeit noch keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt hat, wird es ihm anfangs sehr schwer fallen es in einem Spiel umzusetzen. Dafür reicht einfach gesagt die Leistung der kognitiven Prozesse noch nicht aus. Aber man kann diese Prozesse trainieren, genauso wie einen Muskel.
Meist ist diese Fähigkeit umgangssprachlich unter „der hat Spielwitz“, „der spielt kreativ“ etc. bekannt. Viele Spieler, vor allem Kinder, machen dies intuitiv und unbewusst doch gerade die bewusste Nutzung wird ein Badmintonspieler auf einen höheres Spielniveau bringen. Die Übungen können sehr lustig sein und richtig viel Spaß machen.
Ach…und übrigens: die Fähigkeit viele Reize schnell und präzise aufnehmen und darauf reagieren zu können braucht man nicht nur im Badminton. Sie hat auch einen gesundheitlich präventiven Effekt, wie beispielsweise beim Autofahren. Und Achtung Männer, hier können wir es schaffen uns dem Vorurteil wir „wären nicht Multitaskingfähig“ zu entziehen!

Zu den Übungen:
Hier ist wie immer die Kreativität des Trainers oder auch der Spieler gefragt, aber ich gebe ein paar Beispiele. Wichtig an den Übungen ist, dass man gleichzeitig möglichst viele Aufgaben erfüllt, sich eben in Multitasking übt.

Aufwärmen:

- **Chaos:**
  Die Trainingsgruppe stellt sich im Innenstirnkreis auf. Es wird ein Ball in die Runde gegeben, der sich gegenseitig so zugeworfen wird, dass jeder einmal den Ball hatte. Der letzte wirft den Ball wieder zum ersten. Die Reihenfolge wird ab jetzt immer beibehalten. Nun werden immer mehr Bälle ins Spiel gebracht. Die Anzahl variiert je nach Spielniveau.
  Variationen:
  - Jeder Ball muss unterschiedlich geworfen werden
  - die Spieler bewegen sich im oder gegen Uhrzeigersinn
  - die Spieler müssen an die Stelle laufen an der derjenige steht zu dem gepasst wurde

- Befehl Chaos bedeutet, dass alle wirr durch die Halle laufen, nur die Reihenfolge der Pässe bleibt gleich
- eigene Kreativität beweisen

Auf dem Feld:

- Geschichten erzählen:
  Die Spieler erzählen sich während der Durchführung einer nicht allzu komplexen Übung (z.B. kurz-kurz-lang) was sie beispielsweise am Wochenende gemacht haben
- Mathematik:
  Die Spieler stellen sich während der Durchführung einer nicht allzu komplexen Übung gegenseitig Rechenaufgaben
- Englisch Doppel mit zwei Bällen:
  Gewöhnliches Englisches Doppel, nur dass sich zu Beginn in der Mitte unter dem Netz ein weiterer Ball befindet. Dieser Ball wird während den Ballwechseln mit dem Schläger unter dem Netz hin und her geschoben. Es wird jenem Spieler ein Leben abgezogen in wessen Feld sich dieser Ball nach Beendigung des Ballwechsels befindet. Das heißt man kann bei einem Ballwechsel maximal 2 Punkte verlieren.
- Auch hier: Kreativität ist gefordert

Grüße
Manuel Massari