**Fag: idræt                       Niveau: C Disciplin: Badminton**

**Overordnet mål**: At kunne indgå i badmintonspillet og kunne udføre de grundlæggende slag og bevægelser samt have basal teoretisk viden om disse.

Den praktiske del kobles med en teoretisk vinkel på fysiologi og aerob og anaerob energiomsætning.

Uddybende læringsmål for den praktiske del:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Læringsmålet:*** | ***Uddybning af hvad kursisten skal kunne, for at læringsmålet er opfyldt i forhold til kropslige færdigheder og kompetencer*** | ***Uddybning af den teoretiske viden, som kursisten skal besidde efter endt forløb*** |
| Spilforståelse, taktisk forståelse af spillet samt regler | Placeringsevne *(stå hensigtsmæssigt på banen ift. bold og evt. medspiller)*  Spille bolden i hensigtsmæssige områder ift. hvor andre spillere står | Viden om regler Pointsystem, placering på banen i servesituation og under ”frit spil” |
| Slagteknik/slagudførelse\* | Forhånds- og baghåndsgreb  Rotationsbevægelse i slagafvikling  Højt forhåndsslag *(Clear, smash, drop)*  Lave slag/underhåndsslag i forhånd og baghånd *(Serv, opsamling, net-drop, lop)*  Kunne styre boldens retning *(kryds-lige)* og længde *(kort-lang)* | Beskrivelse af hvordan krop, arm og ketcher føres og bolden træffes. |
| Bevægelse/benarbejde\* | Spillecentrum *(bevægelse til og fra)*  Kunne bevæge sig hen til bolden med korrekt ledende fod *(højre for højrehåndet)* | Overordnet beskrivelse af bevægelsen. |
| Spiloptimering og øvelsesudvikling | Kunne identificere egne styrker og svagheder og forsøge at justere og optimere disse  Kunne give og modtage konstruktiv (brugbar) feedback  Kunne indgå i ”den gode duel”  Kunne anvende viden om teknik og taktik, samt viden om aerob og anaerob energiomsætning til at optimere eget spil og indgå i øvelser til dette formål. | Overblik over teknik og brug i øvelser i badminton.  Overblik over taktik og brug i øvelser i badminton.  Kendskab til hvordan der kan trænes ift. aerobt eller anaerobt udgangspunkt. |

\*Benarbejde og slagudførelse hænger naturligt sammen og sker i forlængelse af hinanden, men er her udspecificeret hver for sig.