**Læs s. 3 til og med s. 5**

**Arbejdsspørgsmål/opgaver**

**Del 1: benarbejde**

Forspændingen er tilbage: hvorfor er forspænding afgørende i benarbejdet i badminton?

Se den første video af kompendiet: <https://www.youtube.com/watch?v=Z1No7NuHkqc&t=14s>

Hjørnerne kalder vi:

Ved nettet: forreste forhåndshjørne og forreste baghåndshjørne

Bagerste hjørner: bagerste forhåndshjørne og bagerste baghåndshjørne

**Analyser jeres benarbejde med fokus på:**

1. Laver i det rigtige benarbejde ud til hjørnerne?
   1. Har I den korrekte fod forrest?
   2. Starter I fra midten?
   3. Laver I splitstep (sænker tyngdepunktet) inden i accelererer mod hjørnerne?
   4. Når I laver saksebevægelsen til bagerste hjørner: kommer jeres fod bag jeres tyngdepunkt, så I kan accelerere fremad efter saks?
2. Skriv 1-3 ting ned som du skal arbejde med generelt i benarbejdet (f.eks. splitstep, chasseet, saks osv.)
   1. Skriv et feedbackpunkt ned til hvert hjørne: hvad skal du fokusere på i benarbejdet til hvert hjørne

**Del 2: clearslaget**

Hvorfor er centralbevægelsen vigtig for at kunne lave et godt clearslag?

Hvorfor kan man ikke udvikle lige så meget kraft, hvis skulderne peger mod nettet, når man slår slaget?

Lav en bevægelsesanalyse (bare med billeder) af jeres clear slag og tag screenshots af hver fase beskrevet i kompendiet; hhv. tilbagesving, fremsving, træfpunkt og gennemsving.

* Se videoen: <https://www.youtube.com/watch?v=c8nLHGqAfTk>

Beskriv overordnet: hvad gør I godt, og hvad skal I arbejde på? (har I rotation i hoften, tilbageføring af ketcher inden i slår osv.)

Nørd hver fase: sammenlign jeres slag med faserne i det ideelle slag og som ham fra videoen: lav 1-2 feedbackpunkter til hver fase.

Skriv en overordnet ting ned, som du skal arbejde på i clearslaget.

**Del 3: træningsprogram**

Beskriv de primære muskler der arbejder i hhv.

1. Benarbejdet
2. Clearslaget

Hvilke muskler ville du/I sige er de vigtigste? Nævn 2-3 for benarbejde og 2-3 for clear-slaget.

Lav et styrketræningsprogram til en badmintonspiller med 3-5 øvelser, der træner de relevante muskler. Brug skitsen nedenunder.

* Argumenter kort for hver øvelse, og den valgte vægt og tempo.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Øvelse** | **Belastning** | **Gentagelser** | **Sæt** | **Pause (min.)** | **Tempo** |
| F.eks. Squat | 90% | 3-5 | 4 | 3 min. | Hurtigst muligt i koncentriske fase |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

(Belastning må angives som procent af 1Rep Max, eller som let (0-50% af 1RM), middel (50-80% af 1RM) eller tung (80-100% af 1RM).)

**Men hvad med aerob træning?**

Reflekter over arbejdskravet til en badmintonspiller: nu fik I selv lov til at spille et sæt på en hel singlebane i fredags:

* Blev I forpustet? og Hvorfor og hvordan var det hårdt (skriv 3-5 linjer)

Udarbejd på denne baggrund et løbeprogram til jer selv, hvis I skulle forbedre jeres badminton-kondi (det må også gerne være interval).

Beskriv: tempo og varighed. F.eks. 5 km i tempoet 80% af maksimale iltoptagelse.

Hvis interval, så beskriv intervallet.