|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DON BOSCO GENK** |  | | |  | | | |  |  | |
| **Graad: 2de graad BSO** | | |  | | |  |  | **Datum:** | | |
| **Vak: LO** | | |  | | | |  | **Thema: Badminton: kennismaking** | | |
| **Leerkracht: K. Van Genechten** | | | |  | | |  | **lesvoorbereiding** | | |
|  | |  |  | | |  | | | |  | |

# Lesvoorbereiding: Badminton – kennismaking (50 min)

**Omkleden (5 min)**

**Opwarming: (5 min)**

**Spelvorm –** 1 ll krijgt een pluimpje en probeert de andere lln aan te gooien. Ben je eraan gegooid dan ga je met je benen open staan. Wanneer iemand eronderdoor kruipt dan mag je terug vrij.

**Kern: vaardigheden (20 min)**

**Oefenvorm -** pluimpje hoog houden zowel forehand als backhand:

* Probeer zo hoog mogelijk
* Probeer zo laag mogelijk
* Knieën zitten
* Zitten
* Racket rond je lichaam
* Per 2, ….

**Oefenvorm –** kegelvangen

Sla de shuttle zo ver mogelijk. Iemand anders probeert de shuttle op te vangen in de kegel.

**Spelvorm – Chinese muur**

Probeer per 2 zo veel mogelijk slagen naar elkaar uit te voeren zonder dat het pluimpje op de grond valt. Wie haalt de hoogste score.

**Oefenvorm: loop-gooi-sla en vang**

Per 2: persoon 1 loopt van de achterlijn naar opslaglijn en gooit het pluimpje over. Persoon 2 slaat het pluimpje onmiddellijk terug en persoon 1 probeert het pluimpje te vangen.

**Wedstrijdje (10 min)**

**Omkleden (5 min)**

**Aandachtspunten in de les**

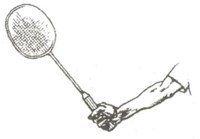
**De grepen**

Deze zijn onder te verdelen in 2 basis grepen.

* De [fore-hand grip](https://www.bc-vog.nl/index.php/bc-vog/overige-activiteiten/2-uncategorised/56-slagtechniek" \l "de_forehandgrip) (shakehand grip)
* de [low-backhand grip](https://www.bc-vog.nl/index.php/bc-vog/overige-activiteiten/2-uncategorised/56-slagtechniek#de_backhandgrip).

**De basisgrepen**

We gaan uit hier van een rechtshandige speler, voor linkshandigen geldt dat het net andersom is.

**Technische aanwijzingen:**

Geef het racket 'een hand' (shakehand grip).

**Forehand grip of (shakehand grip)**

Houd de smalle kant van de grip tussen duim en wijsvinger vast.

Draai het racket naar rechts (rechtshandigen): je duim zit boven en het racketblad is plat.

**Backhand grip.**

Draai het racket in je hand iets naar rechts, en duw met je duim op de brede kant van de grip.

**Leerplandoelstellingen**

**LPD 1** De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

**LPD 2** De leerlingen passen, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, technieken en geleerde vaardigheden toe om eenvoudige, samengestelde en complexe bewegingen uit te voeren.

**LPD 12** De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

**LPD 17** De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

**LPD 20** De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.