

## Mein Hobby Badminton

Ich heiße Franziska und komme aus Speyer. Einmal in der Woche gehe ich zum Badmintontraining in Römerberg. Mein Verein heißt TUS Heiligenstein.

Jeden Freitag trainieren Kinder und Jugendliche von 17 Uhr bis 19 Uhr Badminton. Badminton ist ein Schnellsport. Und man bekommt durch Badminton gute Reflexe.

Badminton ist so ähnlich wie Federball, aber es gibt einen großen Unterschied: Badminton wird gegeneinander und Federball wird miteinander gespielt.

Ich spiele etwas über ein Jahr Badminton. Das Training fängt damit an, dass wir ein Spiel zum Aufwärmen spielen, wie zum Beispiel: Zombieball, Vlkerball oder Hockey. Natürlich haben wir einen Trainer. Nach dem Aufwärmen bauen wir die Netze auf. Dann spielen wir uns ein. Jetzt sagt unser Trainer uns Übungen, mit denen wir unsere Technik üben. Nach einer Stunde Übungen machen wir eine Trinkpause. Dort wird besprochen, was wir nach der Trinkpause machen. Das ist immer verschieden. Häufig spielen wir Doppel, Schleifchenturnier oder Knigsturnier. Am Schluss spielen wir meistens eine Runde Rundlauf.

Mir gefllt Badminton, weil es Spaß macht einen Federball zu halten.

Von Franziska

