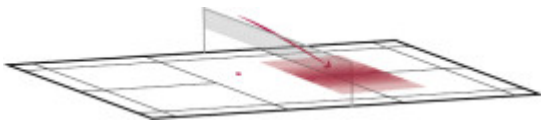


Badminton – Schlagtechnik: Verwerten Rückhand

Mit der Technik-Übung «Verwerten Rückhand» werden direkte Punkte am Netz erzielt.

Bemerkung: Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

Wohin fliegt der Shuttle?



Der Shuttle fliegt vom Vorderfeld schnell und steil ins Mittelfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler den Shuttle oberhalb der Netzkante spielen und einen direkten Punkt erzielen kann.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Daumengriff oder Rückhandgriff.
- Schlagfläche über der Hand und in Schlagrichtung auf den Shuttle ausgerichtet.
- Ellbogen vor dem Körper.

Ausholphase

- Passives Ausholen durch Vorbringen der Hand (Ellbogen leicht strecken).
- Lockere Griffhaltung.
- Alternative: Aktives Ausholen durch leichte Beugung des Ellbogens und Handgelenks.

Schlagphase

- Strecken des Ellbogens und Handgelenks.
- Zupacken des Griffs (Fingerpower).
- Treffpunkt oberhalb der Netzkante vor dem Körper.

Ausschwungphase

- Ganz kurze Ausschwingphase in Schlagrichtung.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO