

Badminton – Schlagtechnik: Spinshot Rückhand (von innen nach aussen)

Mit dem Spinshot Rückhand wird die Eigenrotation des Shuttles verstärkt, um einen schwierig zu kontrollierenden Shuttle zu spielen.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Spinshots fliegen vom Vorderfeld so knapp hinter und über die Netzkante wie möglich.

Wann wird der Schlag gebraucht?

- Wenn der Spieler den Shuttle nah und knapp unter der Netzkante spielen kann.
- Wird oft auf einen diagonal gespielten Schlag verwendet.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Rückhandgriff.
- Schlagfläche ist nahe am erwarteten Treffpunkt.
- Leicht gebeugter Ellbogen.
- Leichter Winkel zwischen Unterarm und Racketschaft.

Ausholphase

- Keine Ausholphase.
- Aufsetzen der Ferse im Ausfallschritt.

Schlagphase

- Leichte Unterarmsupination (Racket bewegt sich von innen nach aussen in einem leichten Bogen).
- Abrollen des Fusses (Schlaghandbein).
- Treffpunkt vor dem Körper knapp unterhalb der Netzkante.

Ausschwungphase

- Fast keine Ausschwingphase.
- Rasche Rückführung in die Ballerwartungshaltung.

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