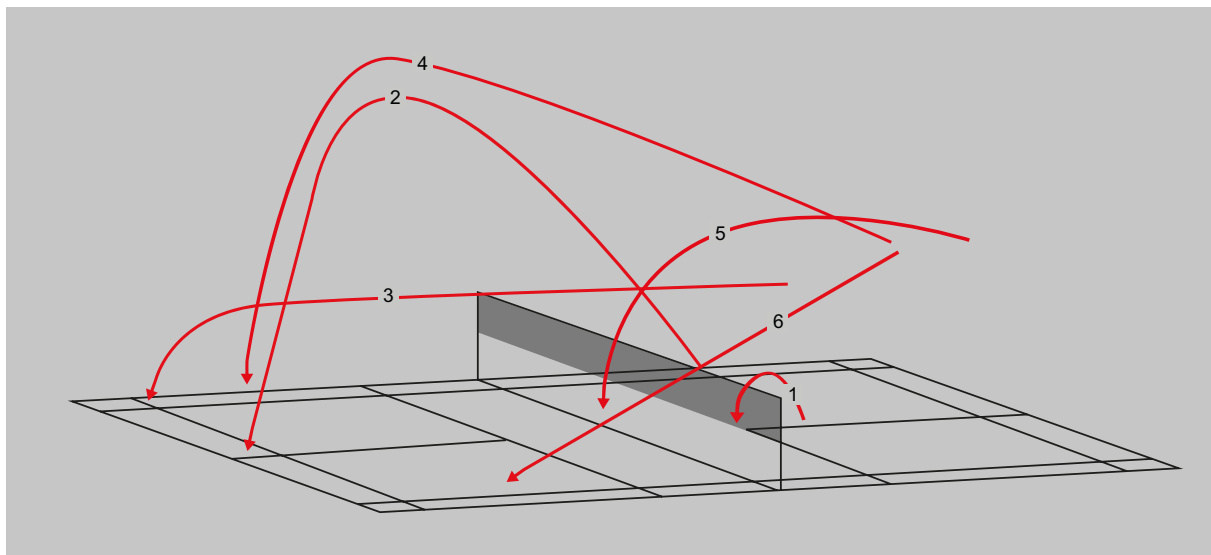


BADMINTON TECHNIK

1 / 17

Schläge

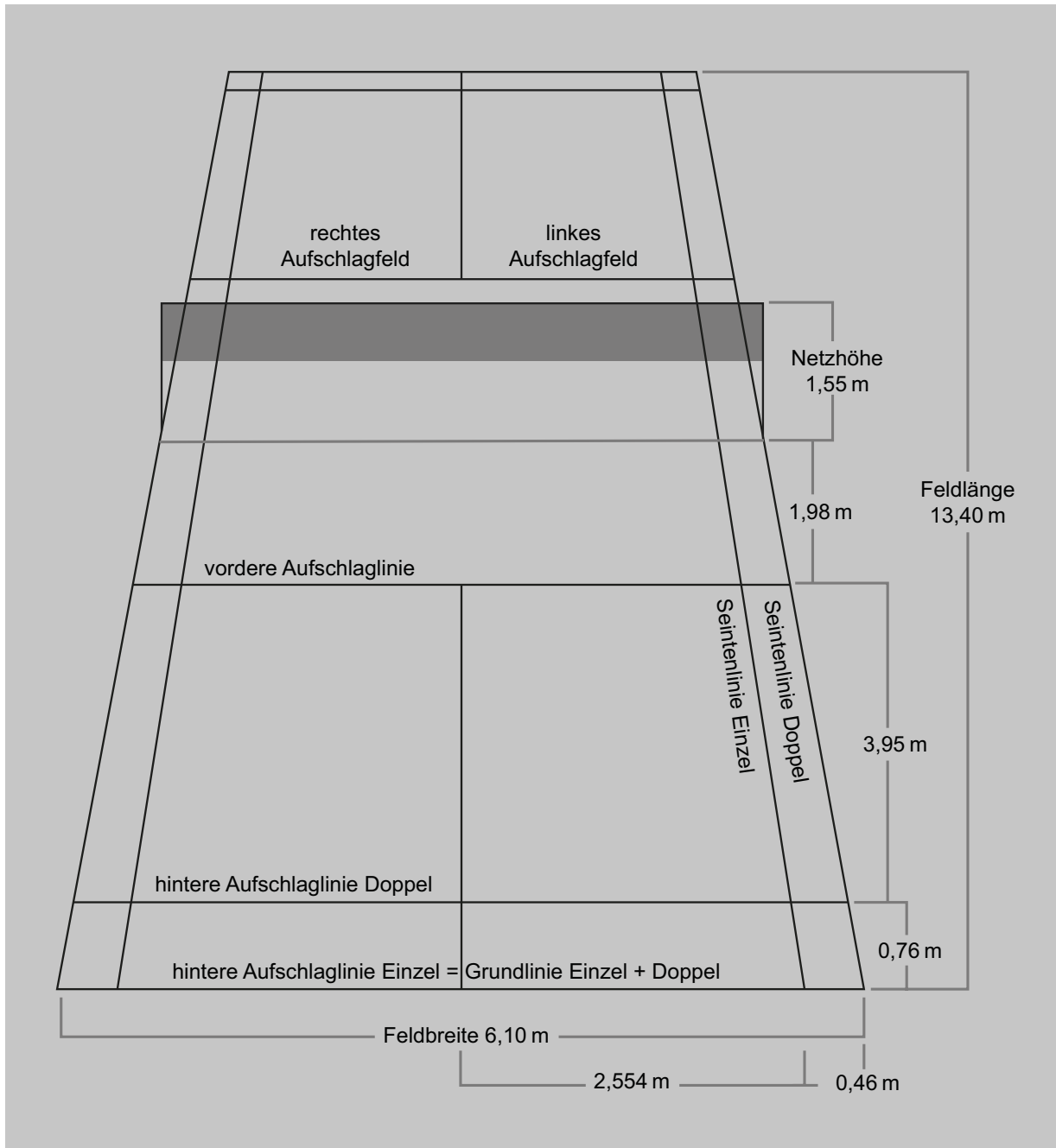


- 1 Netzdrop
- 2 Lob
- 3 Drive
- 4 Clear
- 5 Drop
- 6 Smash

BADMINTON TECHNIK

2/17

Spielfeld



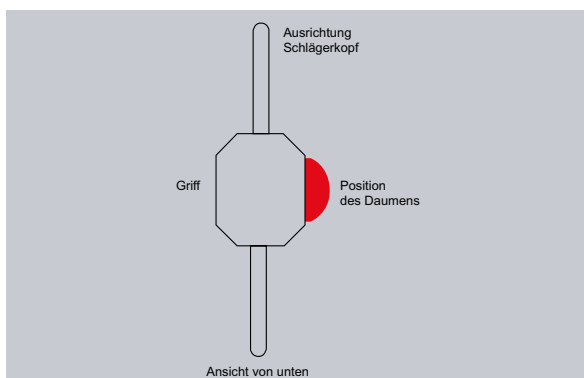
BADMINTON TECHNIK

3/17

Griffe

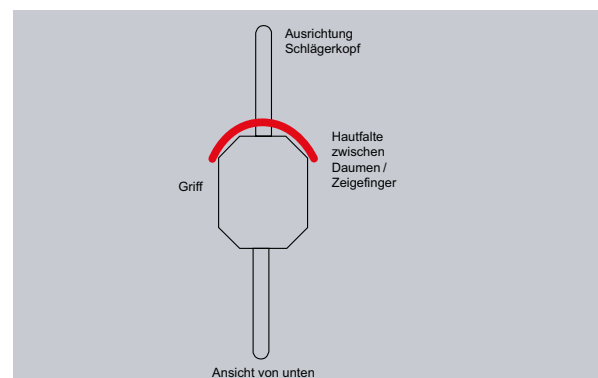
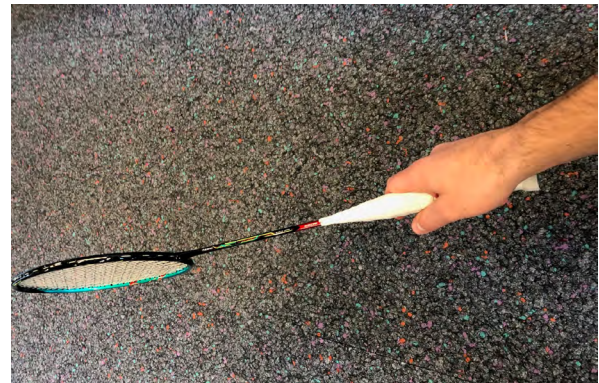
Rückhandgriff

Der Rückhandgriff wird bei Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt. Der Daumen wird auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist.



Vorhandgriff

Der Vorhandgriff wird für Vorhandschläge benutzt. Die Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger wird locker auf der Seite des Griffes platziert.



BADMINTON TECHNIK

4/17

Rückhand Netzdrop

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.

Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Daumengriff.
- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball.
- Bespannung des Schlägers zum Ball richten.

Schlagphase

- Schwung des ganzen Körpers nutzen.
- Schlägerkopf «durch den Ball schieben».

Ausschwungphase

- Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereits zu sein.



Rückhand Netzdrop gerade

[▶ zum Video](#)



Rückhand Netzdrop diagonal

[▶ zum Video](#)

BADMINTON TECHNIK

5/17

Vorhand Netzdrop

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.

Ausholphase

- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball.
- Bespannung des Schlägers zum Ball richten.

Schlagphase

- Schwung des ganzen Körpers nutzen.
- Schlägerkopf «durch den Ball schieben».

Ausschwungphase

- Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereits zu sein.



Vorhand Netzdrop gerade

[▶ zum Video](#)



Vorhand Netzdrop diagonal

[▶ zum Video](#)

BADMINTON TECHNIK

6/17

Rückhand Lob

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.

Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Rückhand.
- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Unterarm wird nach aussengedreht.

Schlagphase

- Mit Unterarmdrehung Schlägerkopf «durch den Ball schlagen».

Ausschwungphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird.



Rückhand Lob

[▶ zum Video](#)

BADMINTON TECHNIK

7/17

Vorhand Lob

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
 - Schläger locker vor dem Körper halten.
-

Ausholphase

- Hand wird locker Richtung.
 - Ball bewegt Unterarm nach aussen drehen, Ellbogen gebeugt.
-

Schlagphase

- Mit Unterarmdrehung und Ellbogenstreckung Schlägerkopf «durch den Ball schlagen».
-

Ausschwungphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird.



Vorhand Lob

[▶ zum Video](#)

BADMINTON TECHNIK

8/17

Rückhand Drive

Ausgangsposition

- Beinposition mit parallelen Füßen und angehobenem Schläger vor dem Körper.

Ausholphase

- Wechsel in den Rückhandgriff, Pronation (Einwärtsdrehung) des Unterarms, Ellbogengelenk wird gebeugt.
- Der linke Fuss (Rechtshänder) wird Richtung Ball herausgestellt.



Rückhand Drive

[▶ zum Video](#)

Schlagphase

- Supination (Auswärtsdrehung) des Unterarms.
- Ellbogengelenk so weit stricken, dass der Ball vor bzw neben dem Körper erreicht wird.
- Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung getroffen, wobei das «Nicht-Schlägerbein» beim Schlag landet oder kurz danach.

Ausschwungphase

- Kleiner Ausschwingung Wieder zurück in die
- Ausgangsposition mit Blick zum Netz, Schläger vor dem Körper.

BADMINTON TECHNIK

9/17

Vorhand Drive

Ausgangsposition

- Beinposition mit parallelen Füßen und angehobenem Schläger vor dem Körper.
- Vorhandgriff.

Ausholphase

- Einen Schritt nach aussen zum Ball machen.
- Arm lockerer ausgestreckt mit leicht gebeugtem Ellbogengelenk
- Supination (Auswärtsdrehung) des Unterarms, Ellbogengelenk wird gebeugt.



Vorhand Drive
[▶ zum Video](#)

Schlagphase

- Ellbogengelenk strecken.
- Pronation (Einwärtsdrehung) des Unter- und Oberarms.
- Treffpunkt vor dem Körper.
- Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung getroffen, wobei das Schlägerbein beim Schlag landet oder kurz danach.

Ausschwungphase

- Kleiner Ausschwing.
- Wieder zurück in die Ausgangsposition mit Blick zum Netz, Schläger vor dem Körper.

BADMINTON TECHNIK

10/17

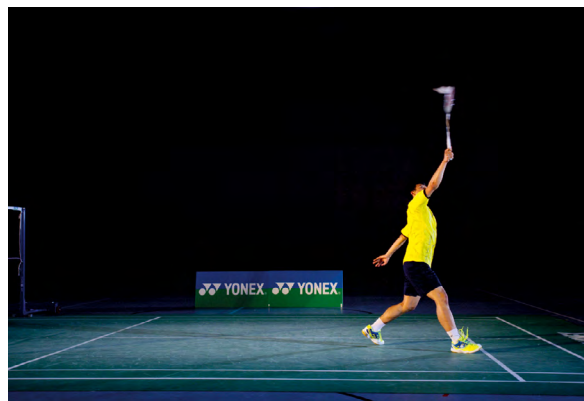
Rückhand Clear

Ausgangsposition

- Leichter Rückhandgriff (je weiter der Treffpunkt hinter dem Körper, desto stärker Richtung Vorhand-, respektive Bratpfannengriff drehen).
- Ellbogen unten, Schlägerkopf nach oben.

Ausholphase

- Ellbogen gebeugt halten.
- Ellbogen nach oben bringen und Schlägerkopf nach unten (Unter- und Oberarm drehen einwärts).
- Rückwärtsbewegung geht direkt in Vorwärtsbewegung über.



Rückhand Clear
[▶ zum Video](#)

Schlagphase

- Streckung des Arms (leichte Beugung bleibt), Unter- und Oberarm einwärts drehen.
- Treffpunkt seitlich oder leicht hinter dem Körper mit der Hand unterhalb des Balls.
- Ball sehr hart schlagen, Ellbogen bleibt an Ort.

Ausschwungphase

- Schlägerkopf schwingt in Schlagrichtung aus, Hand und Ellbogen bleiben an Ort.
- Schläger federt in der Entspannung zurück.

BADMINTON TECHNIK

11 / 17

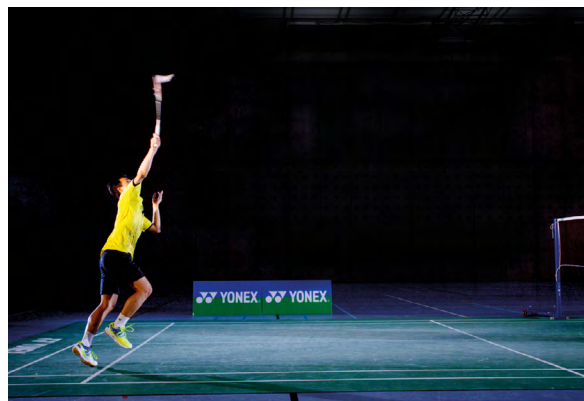
Vorhand Clear

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles.
- Vorderer Arm ist auch angehoben.
- Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten.

Ausholphase

- Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne.
- Rechte Hüfte nach vorne schieben.
- Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne.
- Ober- und Unterarm drehen auswärts.
- Vorderer Arm zieht gerade zum Körper, um die Körperdrehung zu kontrollieren.



Vorhand Clear

[▶ zum Video](#)

Schlagphase

- Hinteres Bein überholt vorderes Bein.
- Ober- und Unterarm drehen einwärts.
- Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen.

Ausschwungphase

- Der Impuls des Schlages lässt den Schläger nach dem Treffpunkt noch weiter einwärts.
- drehen, der Arm ist jedoch nun locker.
- Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.

BADMINTON TECHNIK

12/17

Rückhand Drop

Ausgangsposition

- Leichter Rückhandgriff (je weiter der Treffpunkt hinter dem Körper, desto stärker Richtung Vorhand-, respektive Bratpfannengriff drehen).
- Ellbogen unten, Schlägerkopf nach oben.

Ausholphase

- Ellbogen gebeugt halten.
- Ellbogen nach oben bringen und Schlägerkopf nach unten (Unter- und Oberarm drehen einwärts).
- Rückwärtsbewegung geht direkt in Vorwärtsbewegung über.



Rückhand Drop

[▶ zum Video](#)

Schlagphase

- Streckung des Arms (leichte Beugung bleibt), Unter- und Oberarm einwärts drehen.
- Kurz vor dem Treffpunkt Armrotation reduzieren und Schläger «durch den Ball schieben».
- Treffpunkt leicht hinter dem Körper mit der Hand unterhalb des Balls.

Ausschwungphase

- Vollständiges «Ziehen» des Balls.
- Schwung nutzen um schnell aus der Ecke zu laufen.

BADMINTON TECHNIK

13/17

Vorhand Drop

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles.
- Vorderer Arm ist auch angehoben.
- Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten.

Ausholphase

- Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne.
- Rechte Hüfte nach vorne schieben.
- Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne.
- Ober- und Unterarm drehen auswärts.

Schlagphase

- Ober- und Unterarm drehen einwärts.
- Körperstreckung, um den Ball weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen.
- Kurz bevor dem Treffen des Balles wird die Rotation des Armes gebremst und der Ball wird mit einer leichten Schiebewegung getroffen.

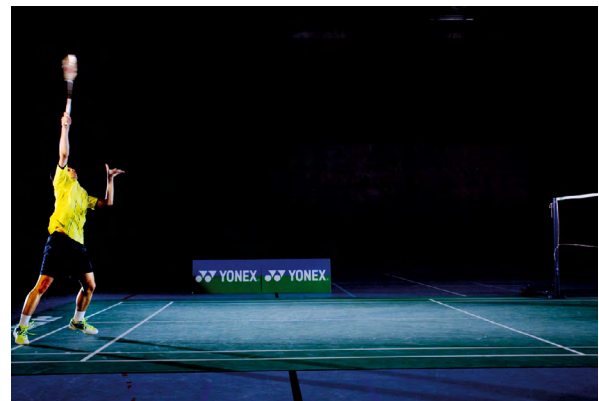
Ausschwungphase

- Die Schlagbewegung wird fortgesetzt, der Ausschwing ist so lang wie nötig Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.



Vorhand Drop gerade

[▶ zum Video](#)



Vorhand Drop diagonal

[▶ zum Video](#)

BADMINTON TECHNIK

14/17

Vorhand Smash

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles.
- Vorderer Arm ist auch angehoben.
- Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten.

Ausholphase

- Springe mit dem hinteren Bein ab und beginne, dich in der Luft zu drehen. Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne.
- Ober- und Unterarm drehen auswärts.



Vorhand Smash

[▶ zum Video](#)

Schlagphase

- Die Körperdrehung wird fortgesetzt, der Schlägerkopf durch eine Einwärtsdrehung
- des Unterarms schnellkräftig gegen den Ball geschlagen.
- Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig vor der Schlagschulter zu treffen.

Ausschwungphase

- Körperrotation zu Ende führen und landen.
- Schlägerarm entspannt im Treffpunkt ein wenig, dadurch wird die Unterarmdrehung
- fortgesetzt.
- Schläger bleibt vor dem Körper.
- Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.

BADMINTON TECHNIK

15/17

Kurze Rückhand Abwehr

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger vor dem Körper halten.

Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Rückhandgriff.
- Ellbogen nach vorne führen.
- Ellbogen beugen.
- Schlagfläche öffnen, das heisst, Ober- und Unterarm drehen ein wenig einwärts.

Schlagphase

- Ellbogen strecken.
- Schlagfläche bleibt offen, um ein wenig «unter» den Ball zu schlagen.
- Schläger wird gegen den Ball «geschoben».

Ausschwungphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück auswärts fortgesetzt wird.
- Wiedereinnehmen des Vorhandgriff und der Position des Schlägers vor dem Körper.



Kurze Rückhand Abwehr gerade

[▶ zum Video](#)



Kurze Rückhand Abwehr diagonal

[▶ zum Video](#)

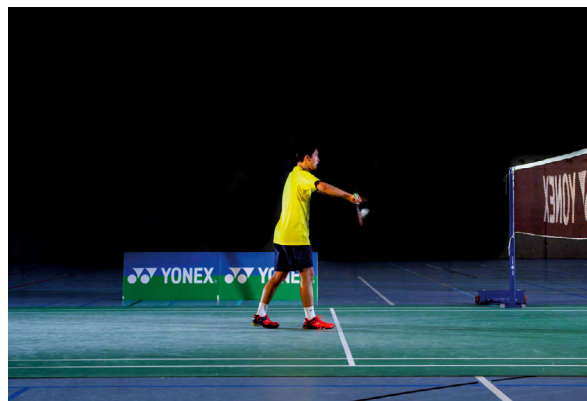
BADMINTON TECHNIK

16/17

Kurzer Rückhand Aufschlag

Ausgangsposition

- Die Beinposition ist nicht vorgeschrieben, meist jedoch mit dem «Schlägerbein» vorne nahe an der T-Linie.
- Der Schläger wird mit einem lockeren Rückhandgriff gehalten (im Doppel).
- Die Position des Schlägers ist weit vor dem Körper.
- Der Federball berührt die Bespannung.



Kurzer Rückhand Aufschlag

[▶ zum Video](#)

Ausholphase

- Schläger wird mit der Hand ein kleines Stück zurückgezogen.
- Die Schlagfläche öffnet sich ein klein wenig.

Schlagphase

- Schlägerkopf «durch den Ball schieben».
- Ball wird nur losgelassen und «aus der Hand» geschlagen, nicht geworfen.

Ausschwungphase

- Die Bewegung wird noch etwas fortgesetzt.
- Schläger wird hochgenommen, um die Annahme zu decken.

BADMINTON TECHNIK

17/17

Hoher Vorhand-Aufschlag

Ausgangsposition

- Seitliche Ausgangsposition innerhalb des Aufschlagfeldes.
- Schläger und Ball werden in einer hohen Position gehalten.
- Das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem hinteren Bein.

Ausholphase

- Es erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne.
- Der Ball wird nach vorne/zur Seite «gesetzt» (nicht fallen gelassen, nicht geworfen).
- Schläger wird nach unten geschwungen.

Schlagphase

- Gewichtsverlagerung wird bis auf das vordere Bein fortgesetzt.
- Schläger wird nach vorne geschwungen.
- Schlägerkopf wird beschleunigt, indem der Unterarm einwärts dreht.
- Ball wird vor/neben dem Körper hart von unten geschlagen.

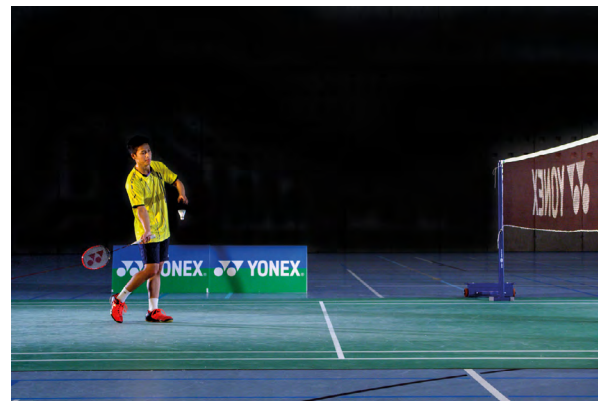
Ausschwungphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird.



Hoher Vorhand-Aufschlag lang

[▶ zum Video](#)



Hoher Vorhand-Aufschlag kurz

[▶ zum Video](#)