



Badmintonspezifische Grundlagen

Disziplinen

Badminton wird wettkampfmäßig in fünf verschiedenen Disziplinen ausgetragen:

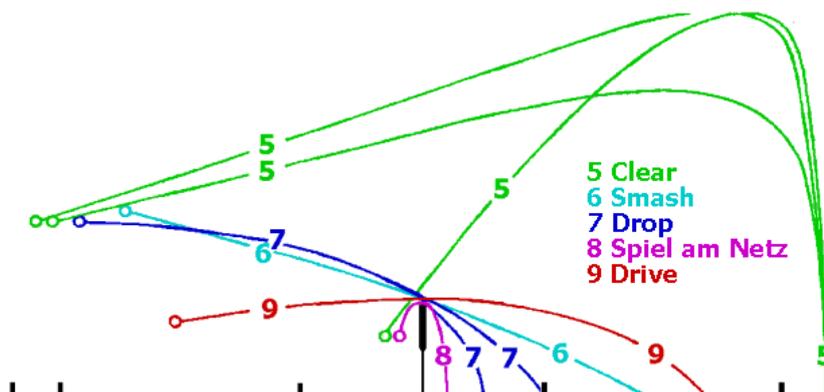
- Damen-Einzel
- Herren-Einzel
- Damen-Doppel
- Herren-Doppel
- Gemischtes Doppel (Mixed)

Die wichtigsten Schlagarten im Badminton:

- **Drop**: kurzer Ball hinters Netz, den man spielt, um den Gegner ans Netz zu locken
- **Smash**: schneller abwärts fliegender Ball, auch Schmetterball genannt, schwer zu re-tournieren
- **Clear**: hoher weiter Ball an die Grundlinie; man gewinnt Zeit
- **Drive**: schneller Ball aus der Feldmitte in die Feldmitte, im Doppel oft gespielter Ball
- **Töten**: am Netz schnell abwärts ins Feld gespielter Ball, oft ein direkter Punkt

Flugkurven der verwendeten Schlagarten

(unter: <http://www.netschool.de/spo/skript/sskript6.htm>)



- 5 Clear** - hohe Flugkurve (flach=Angriffsclear), Ziel: Grundlinie
- 6 Smash** - hart und steil nach unten in die Mitte oder an die Außenlinien
- 7 Drop** - langsam: kurz und steil hinter das Netz; schnell: flach und weiter
- 8 Spiel am Netz** - kurz und steil hinter das Netz
- 9 Drive** - flach und schnell von Feldmitte zu Feldmitte oder Grundlinie

Lauftechnik

Um aus der Spielfeldmitte die Feldecken erreichen zu können, wird eine spezifische Lauftechnik angewandt. Durch automatisierte Schrittfolgen und den Einsatz von Sprüngen kann der Spieler effektiv die Feldbereiche erlaufen, allerdings ist hierfür kontinuierliches Training erforderlich.

Elemente der Lauftechnik

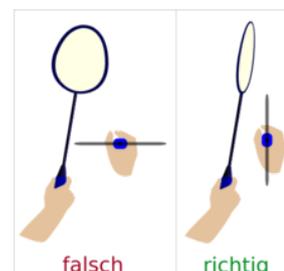
- **Ausfallschritt**
Die Vorwärts bzw. Seitwärtsbewegung Richtung Ball endet mit einem großen Ausfallschritt mit dem Bein der Schlaghandseite, nach dem Schlag kann mit dem Abdruck sofort der Start in eine andere Richtung erfolgen
- **Umsprung**
Beim Schlag findet während des Sprungs eine Drehung der Hüften statt, und das Bein, das sich auf der entgegengesetzten Körperseite der Schlaghand befindet, wird nach hinten gestellt, um die Rückwärtsbewegung abzufedern und den Körper wieder nach vorne zu beschleunigen. Dadurch wird die Rückwärtsbewegung nach einem Schlag gestoppt.
- **Chinasprung**
Der Ball kann auf der Vorhandseite im Sprung erreicht werden, der Absprung erfolgt mit dem Bein auf der Schlaghandseite, gelandet wird auf beiden Beinen. Dadurch ist ein raumgreifender und /oder hoher Sprung möglich.
- **Malayenschritt**
Für Rechtshänder: Die Technik besteht aus einem raumgreifenden Schritt mit links nach hinten, ein kleinen Sprung mit links, Drehung der Hüfte und ein oder zwei Nachschritten. Damit ist möglichst schnell die hintere Rückhand-Ecke erreicht und ein Rückhand schlag vermieden, um den effektiveren Links-vom-Kopf-Schlag einsetzen zu können.

Schlägerhaltung

Abbildung <https://de.wikipedia.org>)

Bei der optimalen Schlägerhaltung bildet die Schlagfläche eine Verlängerung der geöffneten Handfläche.

Dazu legt man die Handfläche auf die Bespannung und zieht die Hand, in Richtung Griff. Kurz vor der Verdickung am Ende wird der Schläger gegriffen, auch der Zeigefinger umschließt den Griff. Zeigefinger und Daumen bilden ein V. Mit dieser Griffhaltung können im Prinzip alle Vorhandschläge ausgeführt werden (siehe Abbildung, aus Wikipedia).



Bei Rückhandschlägen wird der Daumen auf der breiten Seite platziert und kann mit Druck ausüben, hierfür wird der Schläger leicht gedreht.

Bei fortgeschrittener Spielweise werden weitere Schlägerhaltungen eingesetzt, wie z. B. der Pinzettengriff, der Rushgriff, der Kurzgriff und individuelle Griffhaltungen, insbesondere für Täuschungsmanöver oder Finten.