EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDSCHLAGARTEN IM BADMINTON

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: David Reifenrath

Übersicht

- **Grundschlagarten im Badminton**
- **Arbeitsmaterial**
    - Technikbeschreibung mit Flugkurven (1)
        - Hoher Aufschlag
        - Kurzer Vorhand Aufschlag
        - Vorhand Überkopf Clear
        - Vorhand Vorkopf Smash
        - Vorhand Überkopf Drop
        - Rückhand Unterhand Clear
- **Videos**
    - Hoher Aufschlag (1)
    - Kurzer Vorhand Aufschlag (2)
    - Vorhand Vorkopf Clear (3)
    - Vorhand Überkopf Smash (4)
    - Vorhand Überkopf Drop (5)
    - Rückhand Unterhand Clear (6)
- **Quellenverzeichnis**

Grundschlagarten im Badminton

Schwerpunkt des Beitrages bilden die Techniken aller Grundschlagarten im Badmintonsport. Die Techniken werden mittels Bildreihen und zugehörigen Technikbeschreibungen als auch Videos in Echtzeit und Zeitlupe aufgezeigt.

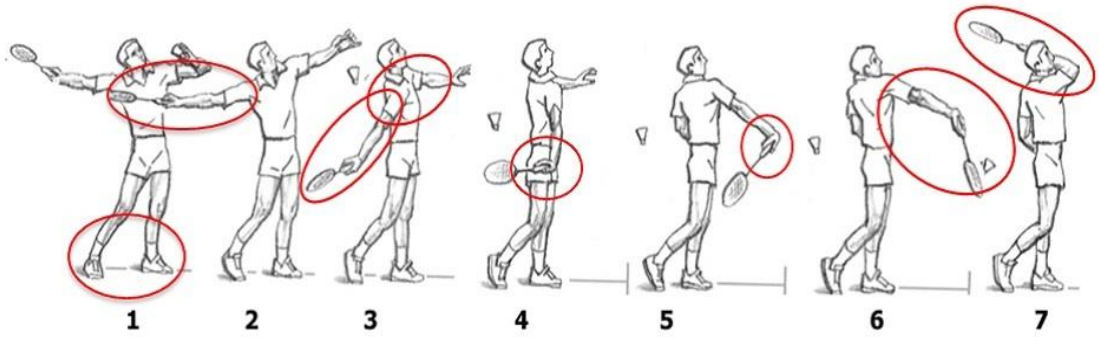
1-6

Ebenso werden die Flugkurven der Grundschlagarten thematisiert. Der Beitrag wird in Zukunft noch mit methodischen Übungsreihen und Taktiken im Badmintonsport erweitert.

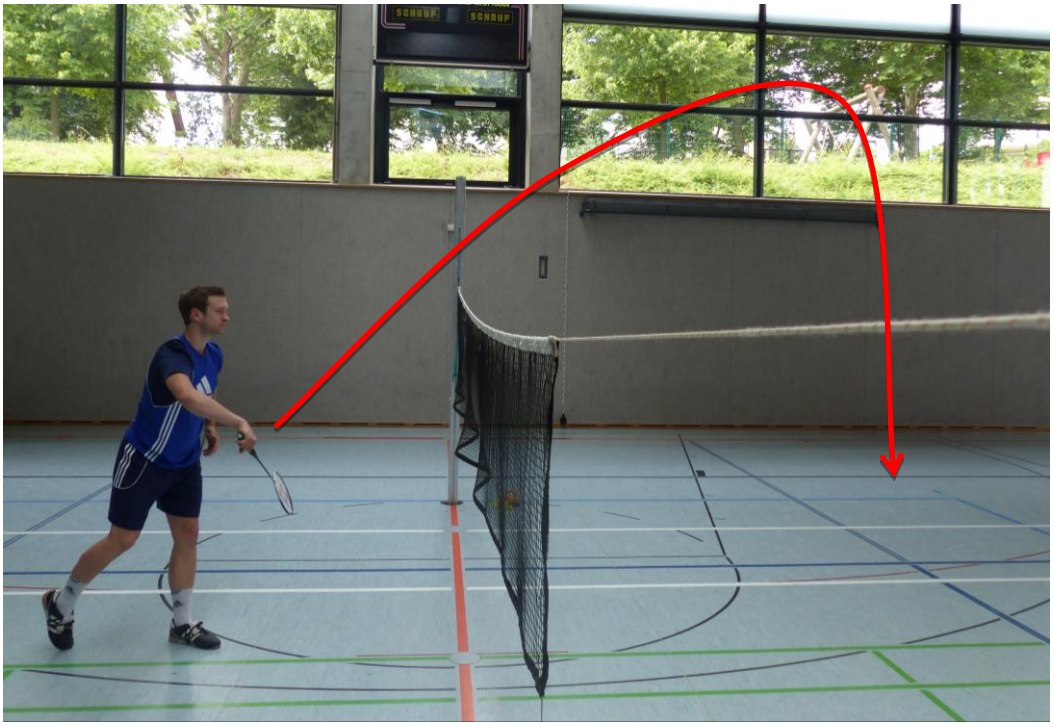
Das Badmintonspiel wird grundsätzlich durch einen kurzen oder langen Aufschlag eröffnet und bilden somit auch die zunächst betrachteten Grundschläge. Ausführbar mit der Vor - und Rückhand, wird er in diesem Beitrag zunächst als Vorhandschlag eingeführt. Der bekannteste Schlag, der Clear, dient im Spiel als Befreiungsschlag und wird als "Vorhand Überkopf Clear" eingeführt, jedoch auch als "Rückhand Unterhand Clear" als Annahme von kurzen gespielten Bällen vorgestellt. Ebenso ist der Angriffsschlag "Vorhand Vorkopf Smash" und der langsam gespielte "Vorhand Überkopf Clear" im Beitrag zu finden.

Technikbeschreibung mit Flugkurven 1

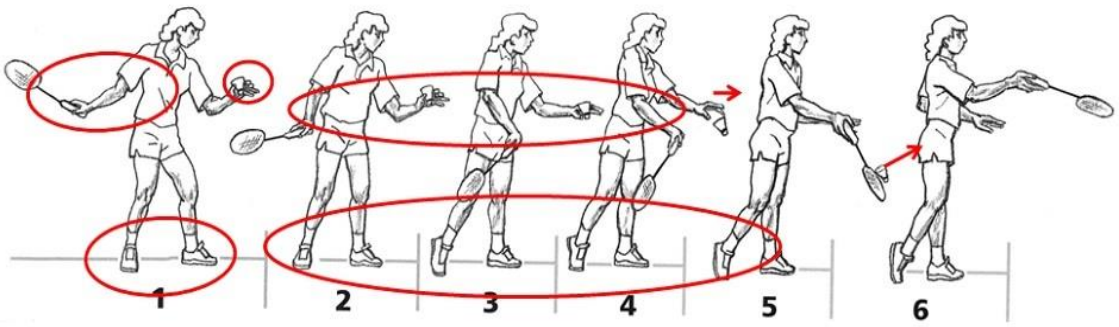
Hoher Aufschlag



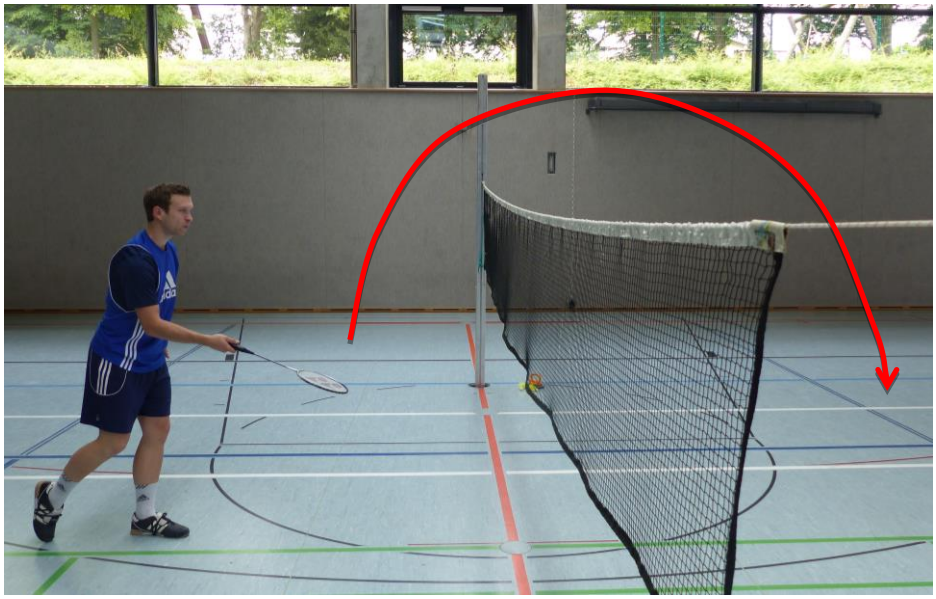
1	Schrittstellung, Gegenbein vorne, Schlägerkopf nach hinten strecken
2	Schlagarm nach vorne bringen, dabei zeigt Schlägerkopf weiterhin nach hinten
3	Bogenspannung mit gestrecktem Arm
3-4	Hüfte nach vorne drehen
4-5	Dorsales Abklappen des Handgelenks des Schlagarmes
6	Treffen des Balles mit gestrecktem Arm unterhalb der Schlaghand
7	Ausschwung über Schulter des Gegenarms

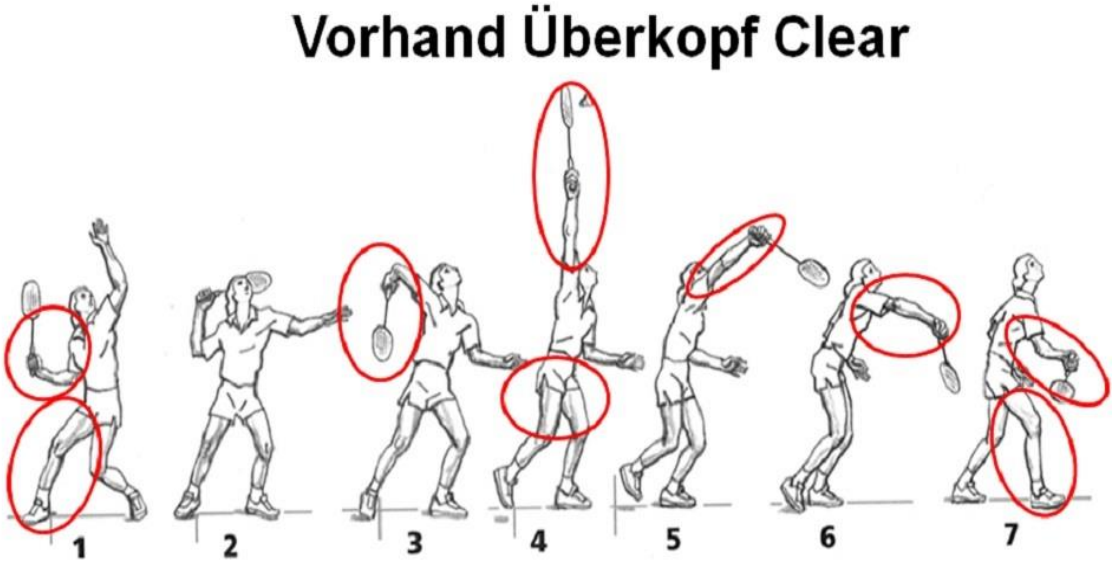


Kurzer Vorhand Aufschlag



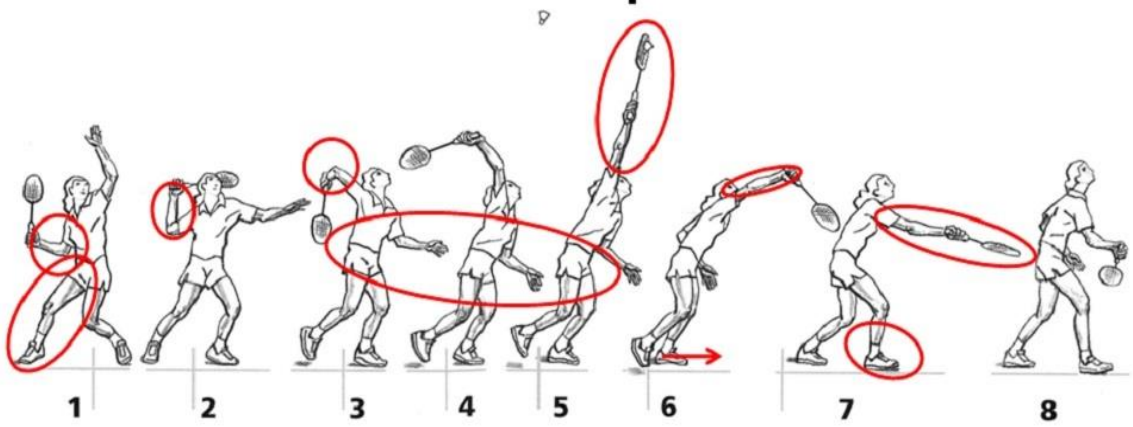
1	Schrittstellung, Gegenbein vorne, Schlägerkopf nach hinten strecken, Schlagarm ist leicht gebeugt, Ball am Korkfuß mit Daumen und Zeigefinger festhalten
2	Ball leicht nach vorne rechts Anwerfen
2-4	Gewicht auf vorderen Fuß verlagern und die Hüfte nach vorne drehen
3-4	Oberarm des Schlagarmes dicht am Oberkörper vorbei führen, Schlägerkopf zeigt ins Hinterfeld
5-6	weiche Unterarmdrehung rechts seitlich vor dem Körper unter Hüfthöhe, leicht gebeugter Arm, fast "schieben" des Balles flach über das Netz, kurzer Aufschwung



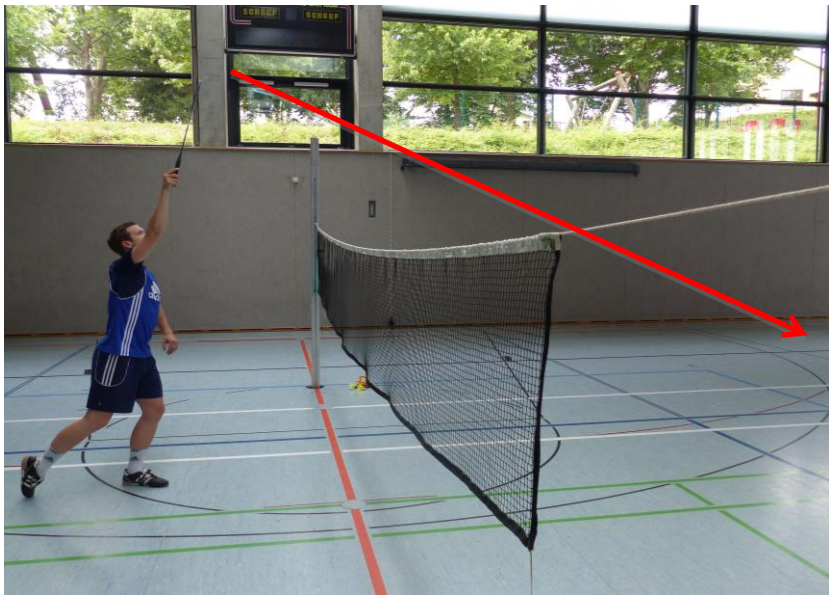


1	Stemmschritt, Ellbogen zurückziehen
3-4	Ellbogen in Schlagrichtung vorbringen, Schlägerkopf fällt somit
4-5	Hüfte nach vorne drehen
4	Armstreckung und hoher Balltreffpunkt über Kopf
5-6	Einwärtsdrehung des Unterarms
5-7	Ausschwung und Stemmbein vorbringen

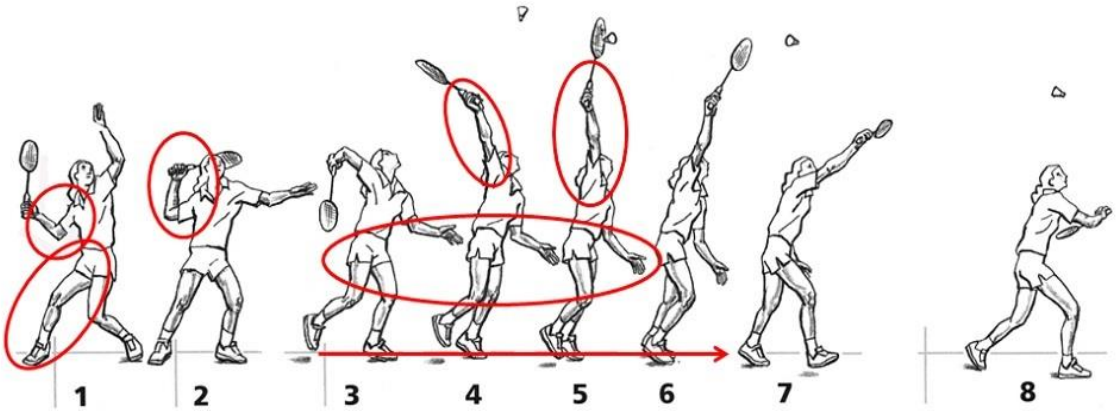
Vorhand Vorkopf Smash



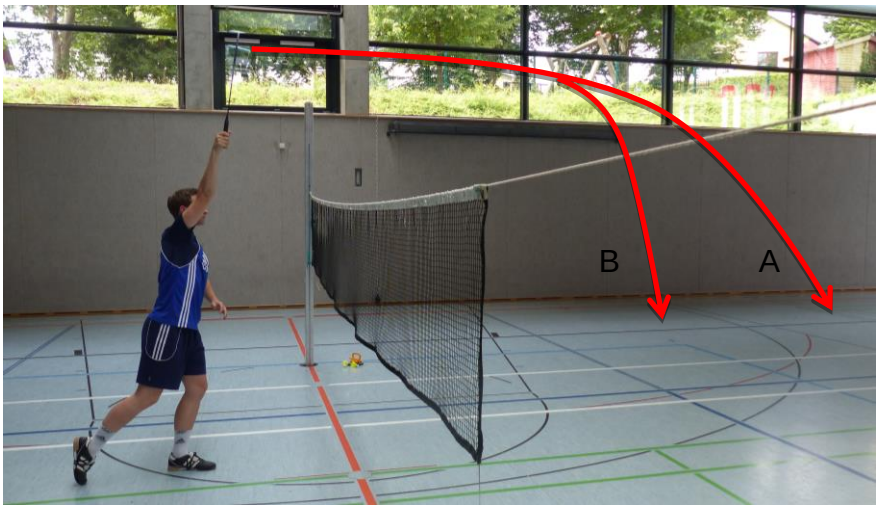
1	Stemmschritt, Ellbogen zurückziehen
3-4	Ellbogen vorbringen, Schlägerkopf fällt somit ab
3-4	Ellbogen in Schlagrichtung
3-5	Hüfte nach vorne drehen
4	Armstreckung und hoher Balltreffpunkt vor Kopf
5-6	Einwärtsdrehung des Unterarms
7-8	Ausschwung und aktives Vorsetzen des Stemmbeins



Vorhand Überkopf Drop



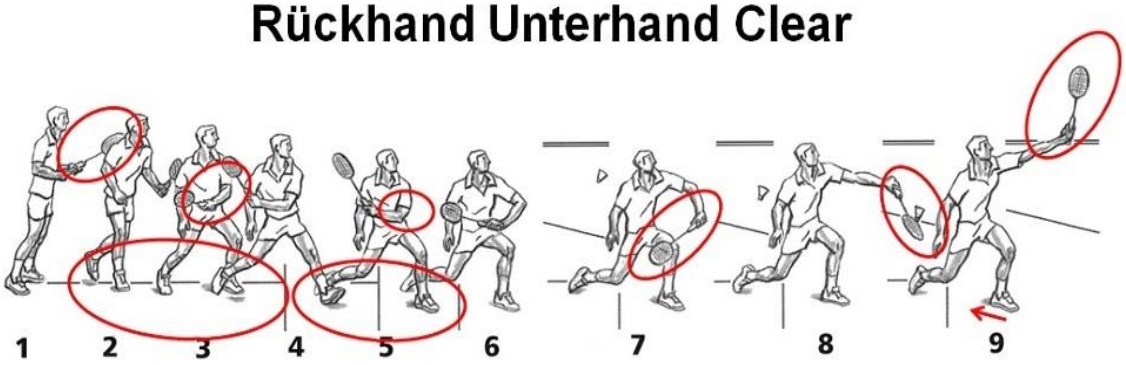
1	Stemmschritt, Ellbogen zurückziehen
3-4	Ellbogen in Schlagrichtung vorbringen, Schlägerkopf fällt somit ab
3-5	Hüfte nach vorne drehen
5	Armstreckung und kurz vor Balltreffpunkt, abbremsen des Schlägers
5	Armstreckung und hoher Balltreffpunkt leicht vor Kopf
5-6	Einwärtsdrehung des Unterarms
7-8	Ausschwung und aktives Vorsetzen des Stemmbeins



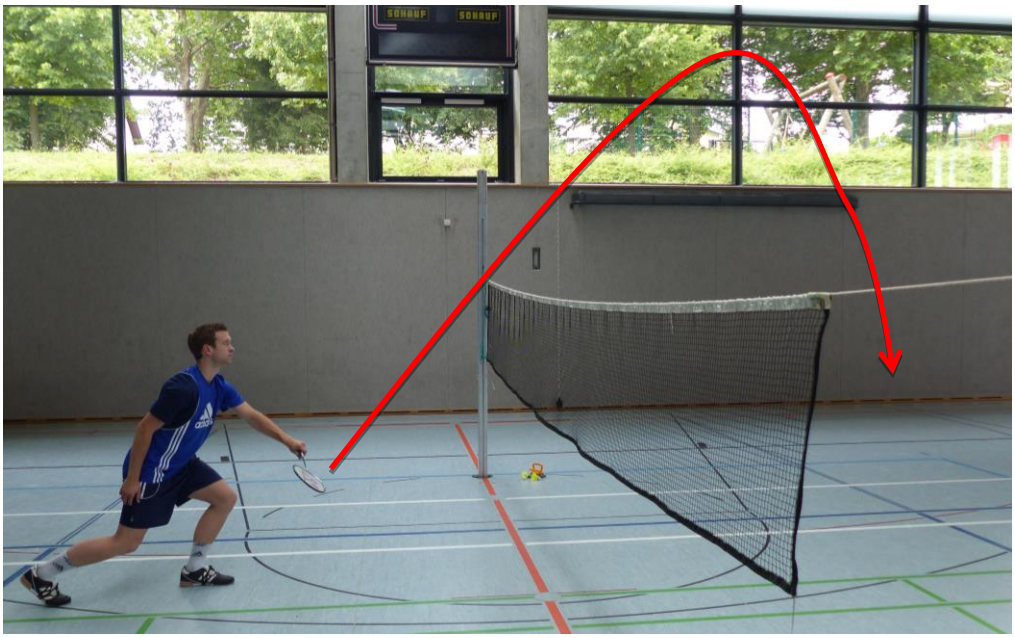
Flugkurve A: schneller Drop

Flugkurve B: langsamer Drob

Rückhand Unterhand Clear



1	Bereitschaftstellung (Daumengriff, Schläger oben)
2-3	Schneller Start
3	rechtes Bein kommt vor, Schläger fällt leicht ab
3-6	Ellbogen geht in Richtung Ball
4-5	Ausfallschritt
6-7	Schläger geht vor
8	Schlägerkopf erreicht tiefsten Punkt, Unterarm schnellkräftig ausdrehen bzw. Strecken
9	Ausschwung und aktive Einleitung des Rückwegs zur Zentralposition



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Busch, M.	Badminton Schlagtechnik-übungen. Wie man mit dem Schläger denken lernt.	Köln	2003	Smash
Poste, D. Hasse, H.	Badminton Schlag-technik. Mit dem Schläger denken lernen.	Köln	2002	Smash
Fabig, R. Olinski, K.H. Sklorz, M.	Richtig Badminton	München	2003	BLV
Lemke, K.D. Meseck, U.	Badmintontraining	Aachen	2001	Meyer und Meyer Sport

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild	Thomas Bach
Arbeitsmaterial 1	Fischer, Wolf, Hidajat: Sportiv: Badminton: Kopiervorlagen für den Badminton-unterricht. Modifiziert von David Reifenrath und Christian An-haus/22.09.2012;Thomas Bach/20.07.2014

Video

Nummer	Urheber
1-6	Rasim Ahmedan

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
David Reifenrath Thomas Bach, Christian Anhaus, Rasim Ahmedan / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz