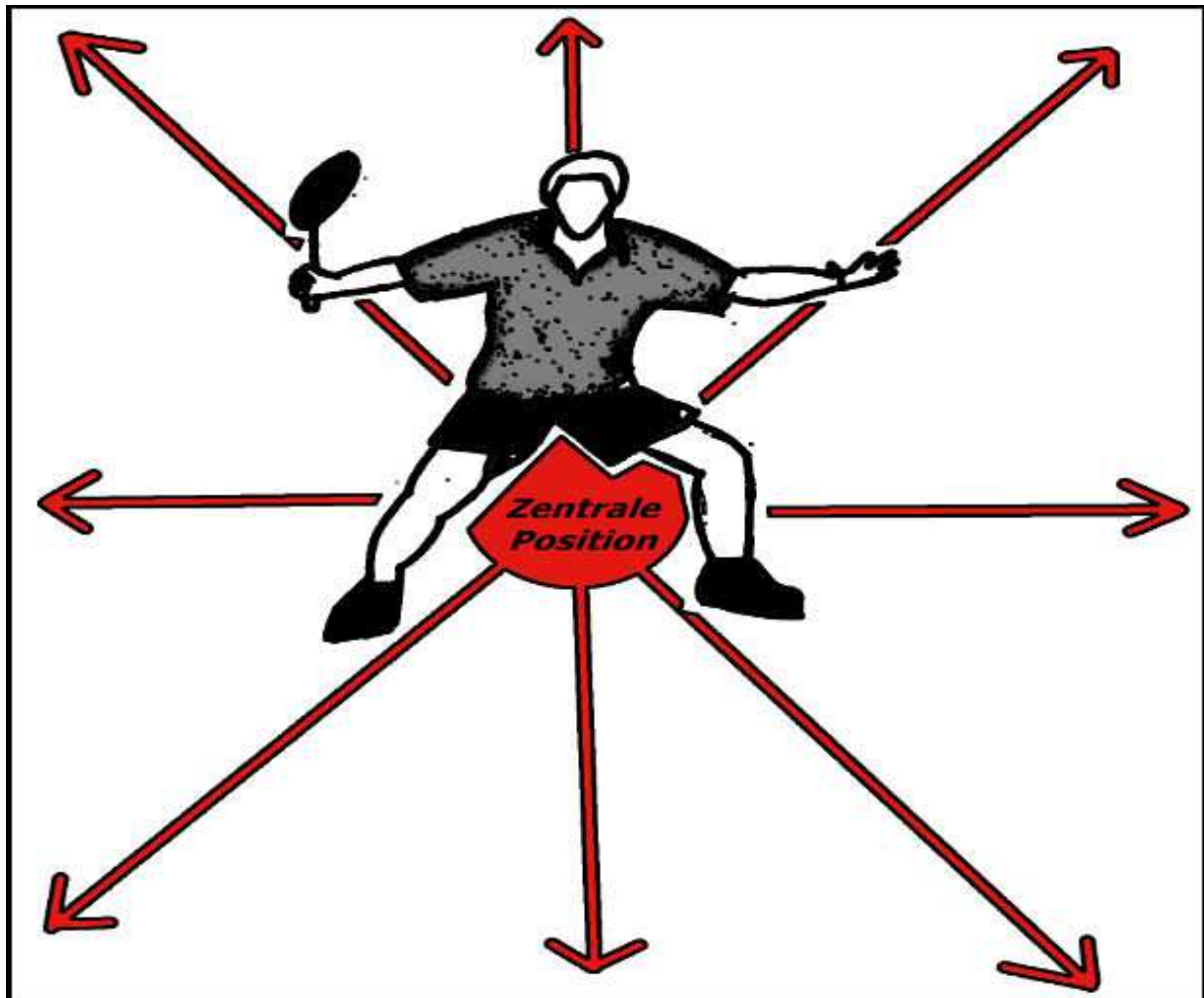
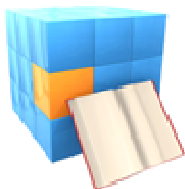


LAUFTECHNIKEN IM BADMINTON



Autoren: Pascal Trabert, Dennis Damman, Martin Schnug, Niklas Gesell



Übersicht

- **Stellungsspiel**
 - Zentralposition
- **Lauftechniken nach vorne**
 - Reaktionsschritt
 - Nachstellschritt
 - Ausfallschritt
- **Lauftechniken nach hinten**
 - Umsprung
 - Überkreuzschritt
- **Spiel- und Übungsform**
- **Arbeitsmaterial**
 - Umsprung-Technik (1)
- **Videos**
 - Lauftechnik (1)
 - Umsprung (2)
- **Quellenverzeichnis**

Stellungsspiel

Zentralposition

- **Merkmale**
 - Stand in Erwartungshaltung
 - Position ca. ½ m bis 1 m hinter dem "T"
 - Zentralposition nach jedem Schlag einnehmen

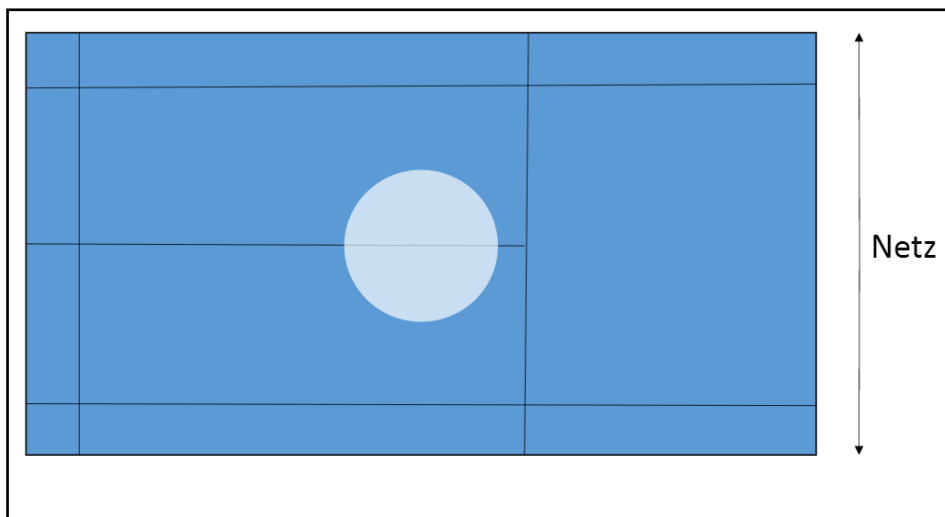



Abb. 1: „Zentralposition“

Lauftechniken nach vorne

Reaktionsschritt

- Erste Bewegung als Reaktion auf Schlag des Gegners
- Kurzer, sprungartiger Schritt auf dem Fußballen
- Leitet Bewegung in Laufrichtung ein
- Erster Schritt ist entgegen der Laufrichtung ►  1

Nachstellungsschritt

Der Schritt dient zur Fortbewegung im Raum.

- **Ausgangsposition**
 - Stand auf Fußballen
 - Oberkörper leicht nach vorne geneigt
 - Knie leicht gebeugt
- **Bewegung**
 - Hinteres Bein wird an das Vordere herangezogen
 - Das vordere Bein macht den nächsten Schritt
 - "Side-Step"

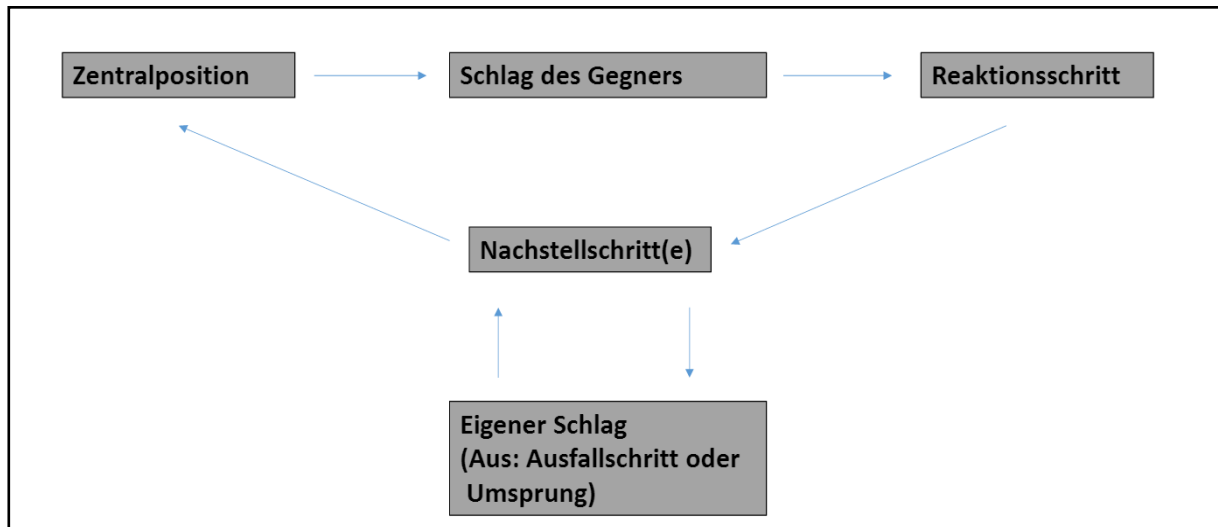


Abb. 2: „Bewegungsabfolge“

Ausfallschritt

Der Ausfallschritt ist die grundlegende Lauftechnik im Badminton ▶  1

• Verwendung

- Um in die vordere Feldhälfte, möglichst nah an das Netz zu gelangen.
- Um zu den Seiten des Feldes zu gelangen.
- In seltenen Fällen wird der Ausfallschritt zum Erreichen der hinteren Feldhälfte genutzt.

• Zweck des Ausfallschrittes

- Die Bewegung in Richtung der Schlagposition abzubremsen, um schnell wieder in die Feldmitte zu kommen.
- Durch frühe, explosive Bewegung in die Schlagposition kann der Spieler auch Finten einbauen (z.B. heben, töten, rollen, etc...).

• Problem bei normalem Laufschrift

- Ohne den Ausfallschritt und bei bloßer Anwendung des Laufschriftes ist es schwieriger, nach dem Schlag in die Feldmitte zu gelangen.
- Ein Nachstellschritt ist hier von Vorteil.


• Ausführung

- Rechtshänder müssen immer den rechten Fuß vorne haben (auch bei Anwendung der Rückhand).
- Linker Fuß dient zum Abdrücken vom Nachstellschritt in den Ausfallschritt.
- Ausfallschritt und Schlagposition sind gleichzeitig auszuführen.
- Dabei ist das vordere Bein angewinkelt, das hintere Bein gestreckt und nachführend. Der Oberkörper ist aufgerichtet, um Instabilität und Verletzungen zu vermeiden.

- Nach dem Schlag nimmt der Spieler die Erwartungshaltung wieder ein. Dabei drückt er sich mit dem rechten Fuß aus der Schlagposition ab und gelangt durch den Nachstellschritt in die Spielfeldmitte.

Lauftechniken nach hinten

Umsprung ▶ 1

- **Anwendung**
 - Sofern man überspielt wird
 - Hüftdrehung und Bewegungsumkehr zur Einnahme der Zentralposition
- **Technikmerkmale (Rechtshänder)**
 - Sturmschritt: leitet den Absprung mit rechts ein
 - Absprung: Einbeinig mit rechts
 - Flugphase: Linkes Bein geht nach hinten, Schlagausführung über dem Kopf beginnend mit Hüftdrehung, Schersprung, rechte Schulter geht nach vorne
 - Treffpunkt: während des Sprunges
 - Landung: auf linkem Bein, Fuß wird schräg aufgesetzt, Bewegung in zentralem Bereich wird eingeleitet
 - Bewegung in zentralem Bereich ▶  2

Überkreuzschritt

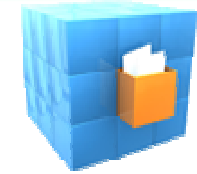
- Alternative Bewegungsform zum Nachstellschritt
- Sinnvoll in der Bewegung nach hinten, wenn der Körper gedreht werden muss

Spiel- und Übungsform

- **Drop – Ablegen – Clear**
 - Partner A spielt einen langen, hohen Aufschlag
 - Partner B schlägt den Ball als Drop zurück (Umsprung, Zentralposition)
 - Partner A legt den Ball am Netz ab → „heben“ (Ausfallschritt, Zentralposition)
 - Partner B spielt einen Unterhand-Clear (Ausfallschritt, Zentralposition)
 - Partner A spielt daraufhin den Drop, usw.

- **Differenzierung**
 - Vereinfacht:
 - Der Ball soll im Halbfeld gerade über das Netz gespielt werden.
 - Erschwert:
 - Der Ball darf auch in die Ecken verteilt werden.
→ Dies erfordert ein größeres Repertoire an Schlagtechniken.

- **Als Spielform**
 - 1:1 Miteinander: Punktgewinn nach erfolgreichem 3er-Rhythmus (Drop-Ablegen-Clear)
 - 1:1 Gegeneinander: Punktgewinn bei Fehler des Gegner

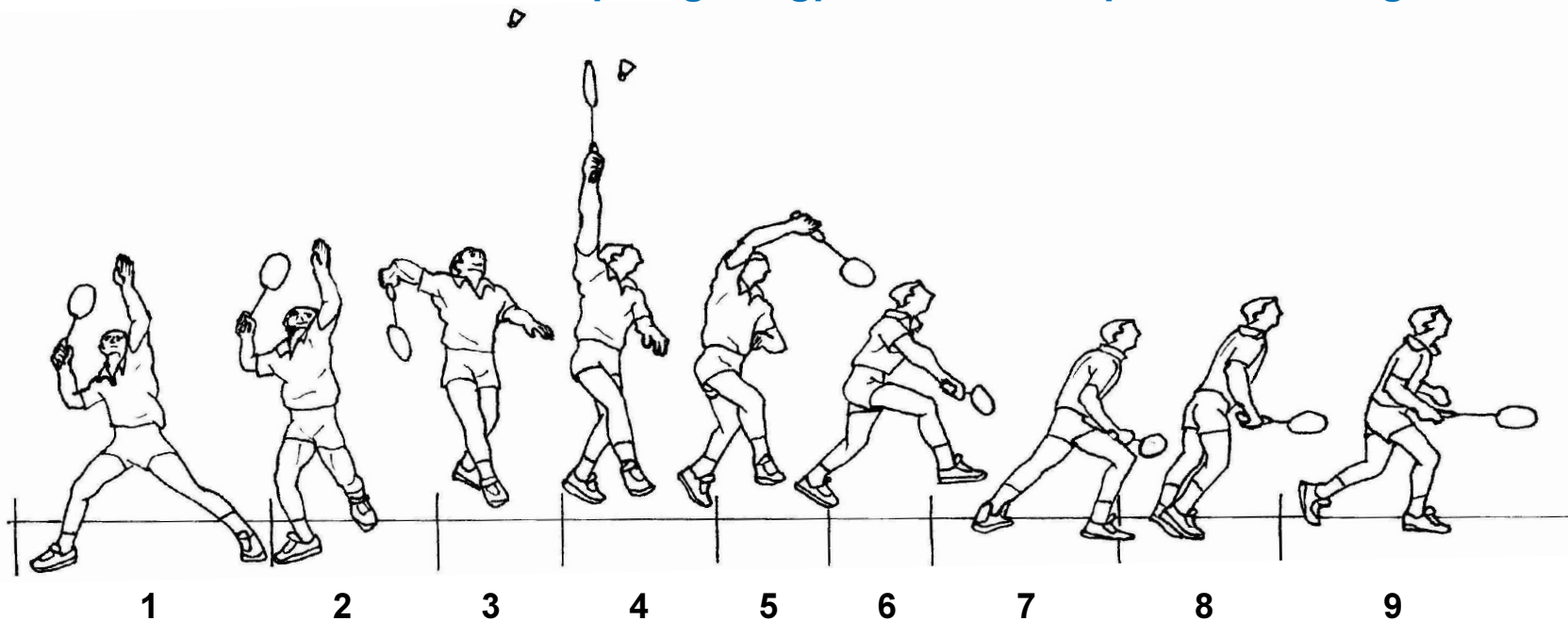


Umsprung-Technik

Beschreibe die Merkmale des Umsprungs.

Verwende die Begriffe:

Sturmschritt, Schersprung, Flugphase, Balltreffpunkt, Landung



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Engel, B.	Badminton Handbuch (Grundlagentraining mit Kindern)	Aichtal	1992	Selbstverlag
Fischer, U.	Sportiv Badminton (2. Auflage)	Leipzig	2003	Klett

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Hans Martin Jakobs
1-2	Pascal Trabert, Dennis Damman, Martin Schnug, Niklas Gesell
Arbeitsmaterial 1	Andreas Bergen – modifiziert nach Fischer, 1996, S. 105

Video

Nummer	Urheber
1-2	Pascal Trabert, Dennis Damman, Martin Schnug, Niklas Gesell

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Pascal Trabert, Dennis Damman, Martin Schnug, Niklas Gesell, Hans Martin Jakobs, Andreas Bergen/ Lehramtsstudenten	Perchthaler D., Minnich M.	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz