

Badminton: Handwechsel

Um die Beidseitigkeit zu fördern, wird in dieser Übung regelmässig die Schlaghand gewechselt. Nach jedem Ballwechsel wird gewechselt.



Jeder Ballwechsel ergibt einen Punkt. Nach jedem Ballwechsel muss die Schlaghand gewechselt werden.

Variation

Das Feld wird in zwei Sektoren unterteilt. Im einen Sektor darf nur mit der linken, im anderen nur mit der rechten Hand gespielt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO