

## Badminton – Lauftechnik: Over and in

**Wer es schafft, acht Schläge ohne Fehler in Folge zielsicher zurückzuspielen, darf die andere Person laufen lassen.**

Die Zuspielerin verteilt die Bälle frei in drei Ecken (z. B. beide Ecken an der Grundline und Rückhandecke am Netz). Die Läuferin muss diese immer in die gleiche Ecke (z. B. Vorhandecke am Netz) zurückspielen.

Macht sie einen Fehler, beginnt sie wieder bei Null mit zählen. Falls die Zuspielerin einen Fehler macht, behält die Läuferin die Anzahl fehlerfreier Schläge und versucht auf acht zu kommen..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**