

Badminton: Smash und Smashabwehr

In dieser Lektion lernen die Schülerinnen und Schüler die wichtigsten Elemente für den Smash und die Smashabwehr.

Die Schwerpunkte dieser Lektion: Eine schnellkräftige Überkopfbewegung für einen harten Smash, um viel Druck zu erzeugen und eine kurze Streckbewegung mit Treffpunkt vor dem Körper, um einen Angriff abzuwehren.

[Lektion: Smash und Smashabwehr \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO