

Badminton – Lauftechnik: Ausfallschritt

Der Ausfallschritt bremst die Laufbewegung ab und ermöglicht eine stabile, ruhige Schlagposition, bevor die Umkehrbewegung (Weg zum Spielzentrum) eingeleitet wird. Er wird mit dem Schlaghandbein ausgeführt, um die Reichweite optimal auszunutzen.

Bemerkung: Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Ausfallschritt wird bei Schlägen eingesetzt, die ausserhalb des Spielzentrums liegen (v. a. im Mittel- und Vorderfeld, aber auch im Hinterfeld).

Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Fuss wird deutlich vor Körper und Knie aufgesetzt.
- Knie und Fuss zeigen in Laufrichtung.
- Fuss rollt über Ferse ab.
- Hinterer Fuss und Hüfte sind auswärts gedreht und stabilisieren die Körperposition.
- Linker Arm wird nach hinten geführt.
- Abstossen zurück Richtung Spielzentrum erfolgt oft mit kleinem Hüpfen auf dem vorderen Fuss.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO