

Badminton: Schlagfolge

In dieser Übung folgen auf zwei lange Schläge zwei kurze. Ziel ist es, den Shuttle so lange wie möglich auf diese Weise im Spiel zu halten.

Zwei Schülerinnen spielen das Schlagmuster «zweimal lang, zweimal kurz» miteinander: A schlägt lang ins Hinterfeld von B auf, B retourniert lang mit einem Clear ins Hinterfeld von A, Drop ins Vorderfeld von B, Netzdrops ins Vorderfeld von A, A beginnt wieder von vorne und schlägt einen Lob ins Hinterfeld von B etc. Wer schafft am meisten fehlerfreie Kombinationen?

Variation

Zu viert mit einem Shuttle. Auf einer Feldseite schlagen die Schülerinnen immer gerade, gegenüber immer diagonal.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO