

# Badminton – Lauftechnik: Umsprung

Mit dem Umsprung kann ein Shuttle, der hinter den Spieler zu fallen droht, noch in der Körperlängsachse druckvoll gespielt werden. Der Körperschwerpunkt wird bereits in Richtung vorderer Fuss gebracht, um einen schnelleren Weg zurück ins Spielzentrum zu ermöglichen.

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

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

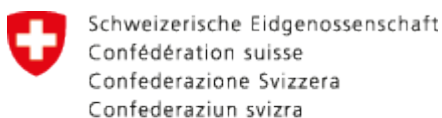
Der Umsprung wird im mittleren oder rückhandseitigen Hinterfeld bei Überkopfschlägen Vorhand eingesetzt.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Schlaghandseite zeigt vor dem Sprung nach hinten.
- Absprung einbeinig mit dem Schlaghandbein.
- Leichte Drehung um die Körperlängsachse im Sprung, so dass bei der Landung das Schlaghandbein weiter vorne ist.
- Hinterer Fuss ist bei der Landung ca. 45° nach aussen gedreht und setzt (leicht) früher auf als der vordere.

---

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



**Bundesamt für Sport BASPO**