

Badminton: Lauf- und Schlagtechnik

Laufen und Schlagen sind im Badminton sehr eng miteinander verbunden. Der Übersichtlichkeit halber werden hier aber Schlag- und Lauftechniken separat thematisiert. Die Technik im Badminton dient stets dem übergeordneten taktischen Ziel: den Ballwechsel und das Spiel zu gewinnen. Die Technik ist also immer nur Mittel zum Zweck.



Die Lauf- und Schlagtechniken im Badminton werden so beschrieben, wie sie aus biomechanischer, ökonomischer und spieltaktischer Sicht zum heutigen Zeitpunkt als optimal gelten. Die Technik entwickelt sich allerdings stets weiter und richtet sich nach den aktuellen Anforderungen und Möglichkeiten (z. B. neue Racket-Technologie, verbesserte Athletik). Zudem kann eine Technik innerhalb einer gewissen Bandbreite unterschiedlich gestaltet und im Spiel gleichwohl genauso erfolgreich sein. Es gibt deshalb im Badminton weder abschliessend gültige Beschreibungen von Technik noch einen vollständigen Technikkatalog.

Alle Beschreibungen beziehen sich auf Rechtshänderinnen und Rechtshänder. Das gegnerische Spielfeld wird aus Sicht der Spielerin, respektive des Spielers, dargestellt. Das rechte gegnerische Vorderfeld entspricht also aus gegnerischer Sicht dem linken Vorderfeld. Bei der Darstellung der Flugkurven sind die Treff- und Zielbereiche mehrheitlich auf das Einzel ausgerichtet. In den Doppeldisziplinen gehen Treff- und Zielbereiche entsprechend bis zu den äusseren Seitenlinien.

Lauftechnik

- [Vorstartsprung](#)
- [Laufwege](#)
- [Schlagpositionen](#)

Schlagtechnik

- Aufschläge
- Vorderfeld
- Mittelfeld
- Hinterfeld

Die grundlegenden Begriffe und Prinzipien für die hier beschriebenen Lauf- und Schlagtechniken werden in der J+S-Broschüre «Badminton: Grundlagen» erläutert.

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