

Badminton – Lauftechnik: Nachstellschritt

Der Nachstellschritt ermöglicht eine sehr gute Körperbalance und eine hohe Bewegungskontrolle.

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

Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

- Der Nachstellschritt wird auf dem ganzen Spielfeld eingesetzt, sowohl auf dem Weg zum Schlag als auch auf dem Weg zurück ins Spielzentrum.
- Nach einer Sprunglandung im Hinterfeld wird nach einem Nachstellschritt häufig in den Laufschrift übergegangen.

Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Der eine Fuss schliesst zum anderen auf ohne diesen zu berühren.
- Fussstellung ist entweder parallel und im rechten Winkel zur Laufrichtung oder der vordere Fuss zeigt in Laufrichtung.

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