# Badminton – Lauftechnik: Überkreuzen

**Das Überkreuzen ermöglicht eine gute Körperbalance und eine hohe Bewegungskontrolle. Durch die koordinativ anspruchsvolle Lauftechnik kann viel Raum gewonnen werden.**

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

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Das Überkreuzen kann anstelle des Nachstellschritts eingesetzt werden, wenn der Weg zum Schlag auf die Vorhandseite erfolgt.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

Das Überkreuzen erfolgt hinten (linker überkreuzt hinter dem rechten 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**