

Badminton – Lauftechnik: Hüpfen

Der Hüpfen ermöglicht den Spielenden einen zusätzlichen Raumgewinn in Laufrichtung.

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

Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

- Der Hüpfen wird auf dem Weg zum Schlag Richtung Rückhandseite (Hinterfeld) eingesetzt, wenn ein Vorhandschlag ausgeführt werden soll.
- Er wird zudem oft auch auf dem Weg zum Schlag im Vorderfeld eingesetzt.

Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Kleiner Ein-Bein-Sprung.
- Auf Rückhandseite sehr häufig mit einer Drehbewegung um die Körperlängsachse kombiniert.

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