

# Badminton – Lauftechnik: Seitwärtsschritt

Der Seitwärtsschritt ermöglicht eine stabile, ruhige Schlagposition für Seit- oder Überkopfschläge, bevor die Umkehrbewegung (Weg zum Spielzentrum) eingeleitet wird.

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

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Seitwärtsschritt wird eingesetzt, wenn der Shuttle flach ins Mittel- oder Hinterfeld gespielt worden ist und zu wenig Raum und Zeit bleibt, den Shuttle anzuschlagen.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Fuss wird seitlich vom Körper aufgesetzt.
- Schulter und Hüfte sind seitlich zur Bewegungsrichtung ausgerichtet.
- Fussstellung parallel und im rechten Winkel zur 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**