

Badminton – Lauftechnik: Stemmschritt

Der Stemmschritt ermöglicht einen kontrollierten Überkopfschlag Vorhand. Mit dem Schlag wird bereits die Bewegung in Richtung Spielzentrum eingeleitet.

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

Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Stemmschritt wird eingesetzt, wenn der Shuttle hoch ins Hinterfeld gespielt worden ist und genügend Zeit bleibt, sich hinter den Shuttle zu begeben.

Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Schlaghandseite wird zurückgeführt (seitliche Ausrichtung zum Shuttle).
- Gewicht auf dem hinteren gebeugten Bein.
- Durch Abdrücken des hinteren Beins und Eindrehen der Hüfte wird eine Vorspannung im Rumpf erzeugt.

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