

Badminton – Lauftechnik: Senkrechtsprung

Der Senkrechtsprung bewirkt einen höheren Treffpunkt und ermöglicht somit ein schnelleres Spiel und einen steileren Schlagwinkel.

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

Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Senkrechtsprung wird im Mittel- und Hinterfeld eingesetzt, wenn der Shuttle hoch gespielt worden ist und genügend Zeit bleibt, sich hinter den Shuttle zu begeben.

Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Absprung beidbeinig.
- Körperschwerpunkt wird zunächst nach unten geführt (Gegenbewegung zur Sprungrichtung).
- Danach werden Arme rasch nach oben geschwungen und Hüft-, Knie- und Fussgelenke explosiv gestreckt (abspringen).
- Durch Anziehen der Beine und leichtes Eindrehen der Hüfte wird eine Vorspannung im Rumpf erzeugt.
- Treffpunkt im höchsten Punkt des Sprungs.
- Landung erfolgt auf dem linken Bein.

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