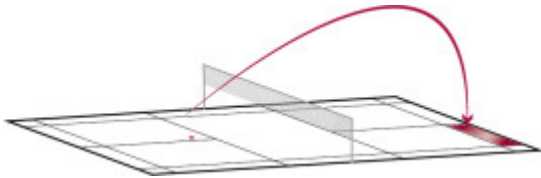


Badminton – Schlagtechnik: Aufschlag Vorhand lang

Durch den hohen Aufschlag Vorhand soll der Gegner ganz nach hinten gezwungen werden, von wo aus er keine gefährlichen Angriffsschläge einsetzen kann.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der lange, hohe Aufschlag Vorhand wird etwa eine Racketlänge hinter der Aufschlaglinie an die hintere Linie des Aufschlagfeldes gespielt. Der Shuttle sollte steil nach unten fallen. Oft wird er an die Mittellinie gespielt, um für den Rückschlag das Spielfeld gut abdecken zu können.

Wann wird der Schlag gebraucht?

In den Einzeldisziplinen (v. a. bei den Damen), um den Ballwechsel zu eröffnen.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Position nahe der Mittellinie.
- Linker Fuss zeigt leicht nach vorne.
- Körpergewicht auf hinterem Fuss.

Ausholphase

- Körpergewicht nach vorne verlagern.
- Arm kontrolliert nach vorne schieben, passives Ausholen durch Vorbringen des Ellbogens (starke Supination; Schlagfläche zeigt zur Seite).

Schlagphase

- Gewichtsverlagerung wird fortgesetzt.
- Shuttle vor dem Körper mit einer kräftigen Pronation schlagen.

Ausschwingphase

- Bewegung wird in Schlagrichtung fortgesetzt.

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