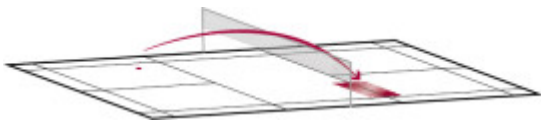


Badminton – Schlagtechnik: Abwehr Rückhand kurz diagonal

Mit einer kurzen diagonalen Abwehr Rückhand soll der Gegner zu einem langen Laufweg und einem Treffpunkt unterhalb der Netzkante gezwungen werden. So kann er seinen Angriff nicht fortsetzen.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Die kurze Abwehr fliegt vom Mittelfeld knapp übers Netz diagonal ins gegnerische Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler einen (geraden) Smash kurz diagonal ins Vorderfeld abwehren möchte.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Racket so schnell wie möglich in die Ausgangsposition bringen.
- Rückhandgriff (bei einem sehr tiefen Treffpunkt wird der Griff in Richtung Pfannengriff anpasst).
- Racket und Ellbogen vor dem Körper.
- Schlagfläche nahe am erwarteten Treffpunkt.

Ausholphase

- Schlagfläche bewegt sich horizontal nach aussen, um einen seitlichen Treffpunkt zu ermöglichen.
- Leichte Pronation im Unterarm.

Schlagphase

- Ellbogen leicht nach hinten und aussen führen.
- Leichte Unterarmsupination und/oder gleichzeitiges Abknicken des Handgelenks in Schlagrichtung.

Ausschwingphase

Fast keine Ausschwingphase.

Rasche Rückführung in die Ballerwartungshaltung.

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