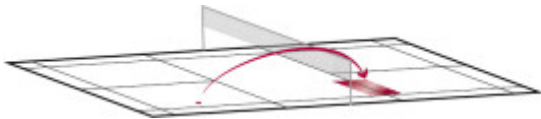


Badminton – Schlagtechnik: Abwehr Vorhand kurz gerade

Mit einer kurzen geraden Abwehr Vorhand soll die Gegnerin gezwungen werden, den Shuttle unterhalb der Netzkante zu treffen. Dadurch kann sie ihren Angriff nicht fortsetzen.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Die kurze Abwehr Vorhand fliegt vom rechten Mittelfeld knapp übers Netz gerade ins gegnerische Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin als Reaktion auf einen Smash auf die Vorhandseite den Shuttle kurz abwehren möchte.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Racket so schnell wie möglich in die Ausgangsposition bringen.
- Vorhandgriff.
- Racket und Ellbogen vor dem Körper.
- Schlagfläche nahe am erwarteten Treffpunkt.

Ausholphase

- Keine Ausholphase.

Schlagphase

- Schlagfläche direkt zum Treffpunkt seitlich vor dem Körper schieben (Ellbogen und Schulter Richtung Netz führen).

Ausschwungphase

- 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