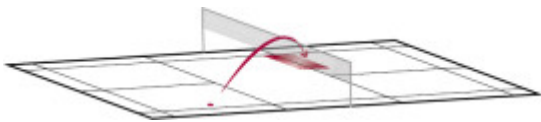


Badminton – Schlagtechnik: Abwehr Vorhand kurz diagonal

Mit einer kurzen diagonalen Abwehr Vorhand soll die Gegnerin zu einem langen Laufweg und einem Treffpunkt unterhalb der Netzkante gezwungen werden. 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 fliegt vom Mittelfeld knapp übers Netz diagonal ins gegnerische Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin 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.
- Vorhandgriff (bei einem sehr tiefen Treffpunkt wird der Griff in Richtung Daumengriff 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 Supination im Unterarm.

Schlagphase

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

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