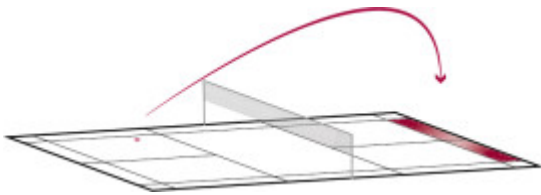


Badminton – Schlagtechnik: Abwehr Rückhand lang

Mit einer Abwehr Rückhand lang soll der Gegner nach hinten gedrängt werden.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Die lange Abwehr Rückhand fliegt vom Mittelfeld hoch ins gegnerische Hinterfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler als Reaktion auf einen Smash auf die Rückhandseite den Shuttle lang abwehren möchte.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

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

Ausholphase

- Passives Ausholen durch leichtes Vorbringen und Heben des Ellbogens (leichte Pronation im Oberarm).

Schlagphase

- Racket zum Treffpunkt vor dem Körper hin beschleunigen (starke Supination im Unterarm).

Ausschwungphase

- Bewegung wird noch 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