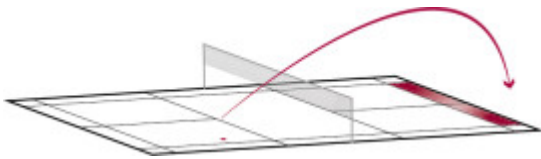


Badminton – Schlagtechnik: Abwehr Vorhand lang

Mit einer Abwehr Vorhand lang soll die Gegnerin nach hinten gedrängt werden.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



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

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin als Reaktion auf einen Smash auf die Vorhandseite den Shuttle lang 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.
- Racketschaft zeigt nach unten.
- Schlagfläche nahe am erwarteten Treffpunkt.

Ausholphase

- Aktives Ausholen durch leichtes Vorbringen des Ellbogens und Supination des Unter- und Oberarms.

Schlagphase

- Racket zum Treffpunkt seitlich vor dem Körper hin beschleunigen (Unterarm stark pronieren und Ellbogen anheben).

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