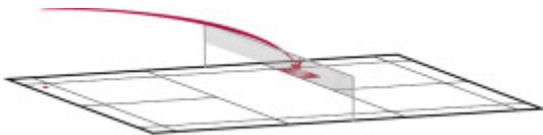


Badminton – Schlagtechnik: Drop Vorhand gerade geschnitten aus Rückhandecke

Der gerade geschnittene Drop aus der Rückhandecke soll einen diagonalen Schlag vortäuschen und zwingt die Gegnerin zu einem tiefen Treffpunkt im Vorderfeld.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der geschnittene Drop fliegt gerade aus dem linken Hinterfeld ins linke gegnerische Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin im Hinterfeld in einer guten Position ist und gerade ins Vorderfeld nach unten spielen möchte.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Beide Ellbogen und Schultern liegen auf einer Geraden.
- Unterarm weder pro- noch supiniert.
- Racket zeigt zum heranfliegenden Shuttle.
- Hüfte und Schulter geöffnet. Ellbogen zurückgeführt.

Ausholphase

- Starkes Öffnen von Hüfte und Schulter sowie Zurückführen des Ellbogens (Vortäuschen diagonalen Schlag).
- Heben und Vorbringen des Ellbogens mit gleichzeitiger Supination von Unter- und Oberarm (Schlagfläche bewegt sich weg vom Treffpunkt).

Schlagphase

- Fast keine Pronation des Ober- und Unterarms.
- Vorführen des Rackets mit Rahmen Richtung Shuttle zur Feldmitte.
- Ellbogen nicht ganz durchstrecken.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.

- Treffpunkt auf der rechten Seite des Shuttles möglichst in der Körperlängsachse («über Kopf oder Schulter»).

Ausschwingphase

- Racketrahmen nach unten Richtung Körpermitte ausschwingen.

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