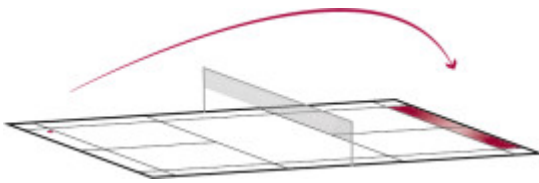


Badminton – Schlagtechnik: Clear Rückhand

Der Clear Rückhand zwingt die Gegnerin an die Grundlinie. Er verschafft Zeit, um wieder in eine gute Position für den nächsten Schlag zu kommen.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der Clear fliegt vom Hinterfeld ins gegnerische Hinterfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin im Hinterfeld mit der Rückhand spielen muss und den Shuttle lang spielen möchte.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Rückhandgriff (je weiter der Treffpunkt hinter dem Körper, desto stärker Richtung Vorhand-, respektive Pfannengriff drehen).
- Ellbogen gebeugt seitlich vom Körper.
- Unterarm weder pro- noch supiniert.
- Racketschaft in etwa senkrecht nach oben.
- Ellbogen zurückgeführt (Schulter geschlossen).

Ausholphase

- Ellbogen wieder nach vorne und oben führen und Unterarm gleichzeitig stark pronieren. (Schlagfläche bewegt sich weg vom Treffpunkt und zeigt nach unten).

Schlagphase

- Ellbogen fixieren.
- Schnellkräftige Supination des Unter- und Oberarms.
- Treffpunkt entweder neben oder leicht hinter dem Körper.
- Aufsetzen des Fusses im Ausfallschritt.

Ausschwungphase

- Ellbogen und Schulter bleiben fixiert.
- Unterarm wird supiniert bis Schlagfläche zurückschwingt.

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