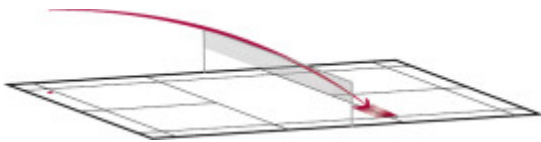


Badminton – Schlagtechnik: Drop Vorhand diagonal geschnitten aus Rückhandecke

Der diagonal geschnittene Drop aus der Rückhandecke soll einen geraden Schlag vortäuschen. Er führt idealerweise direkt zum Punkt oder zwingt den Gegner 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 diagonal aus dem linken Hinterfeld ins rechte gegnerische Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler im Hinterfeld in einer guten Position ist und diagonal 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 Vorbringen der Hüfte (Vortäuschen gerader Schlag).
- Heben und Vorbringen des Ellbogens mit gleichzeitiger Supination von Unter- und Oberarm (Schlagfläche bewegt sich weg vom Treffpunkt).

Schlagphase

- Starke Pronation des Ober- und Unterarms.
- Ellbogen nicht ganz durchstrecken.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Treffpunkt auf der linken Seite des Shuttles in der Körperlängsachse («über Kopf oder

Schulter»).

Ausschwingphase

- Schlagfläche nach unten ausschwingen (Unterarm rotiert weiter).
- Ellbogen nach unten und zum Körper nehmen.

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