

Badminton – Schlagtechnik: Aufschlag Rückhand kurz

Der Aufschlag Rückhand kurz wird eingesetzt, um dem Gegner möglichst tief ins Aufschlagfeld zu spielen und ihn so zu einem hohen Schlag zu verleiten.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der kurze Aufschlag Rückhand fliegt knapp über das Netz und landet vorne im Aufschlagfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

- Im Einzel, um dem Gegner keine Möglichkeit zu einem Smash zu geben.
- Im Doppel, um die Angriffsposition aufrechterhalten zu können.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Daumengriff.
- Position nahe der Mittellinie.
- Ellbogen vor dem Körper leicht unterhalb der Schulter. Racketschaft zeigt leicht nach unten.
- Zeigfinger und Daumen halten den Shuttle an den Federn vor dem Racket.

Ausholphase

Entweder keine Ausholphase oder eine kleine Rückwärtsbewegung (Beugung des Ellbogens) in Gegenrichtung zur Schlagbewegung.

Schlagphase

- Racket nach vorne schieben (Streckung des Ellbogens).
- Shuttle knapp vor dem Treffen loslassen.
- Treffpunkt vor dem Körper nahe an der erlaubten Höhe.

Ausschwungphase

- Bewegung wird noch etwas fortgesetzt.
- Rasche Rückführung in die Ballerwartungshaltung.

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