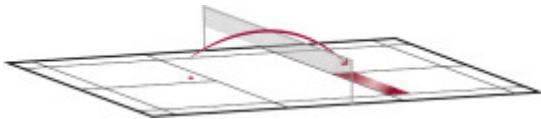


Badminton – Schlagtechnik: Aufschlag Vorhand kurz

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

Wann wird der Schlag gebraucht?

Vor allem im Einzel als Alternative zum langen Aufschlag.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Position nahe der Mittellinie.
- Linker Fuss zeigt leicht nach vorne.
- Körpergewicht auf hinterem Fuss.

Ausholphase

- Körpergewicht nach vorne verlagern.
- Ellbogen kontrolliert nach vorne führen (Schlagfläche zeigt zur Seite).

Schlagphase

- Körpergewicht weiter nach vorne verlagern.
- Schlagfläche kontrolliert nach vorne schieben.
- Treffpunkt vor dem Körper nahe an der erlaubten Höhe.

Ausschwungphase

- Bewegung wird noch etwas in Schlagrichtung 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