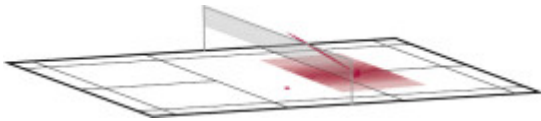


# Badminton – Schlagtechnik: Verwerten Vorhand

Mit der Technik-Übung «Verwerten Vorhand» erzielen die Spielende direkte Punkte am Netz.

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

## Wohin fliegt der Shuttle?



Der Shuttle fliegt vom Vorderfeld schnell und steil ins Mittelfeld.

## Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin den Shuttle oberhalb der Netzkante spielen und einen direkten Punkt erzielen kann.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

### Ausgangsposition

- Pfannengriff oder Vorhandgriff.
- Schlagfläche über der Hand und in Schlagrichtung auf den Shuttle ausgerichtet.
- Ellbogen vor dem Körper.

### Ausholphase

- Passives Ausholen durch Vorbringen der Hand (Ellbogen leicht strecken)
- Lockere Griffhaltung.
- Alternative: Aktives Ausholen durch leichte Beugung des Ellbogens und Handgelenks.

### Schlagphase

- Strecken des Ellbogens und Handgelenks.
- Zupacken des Griffs (Fingerpower).
- Treffpunkt oberhalb der Netzkante vor dem Körper.

### Ausschwungphase

- Ganz kurze Ausschwingphase in Schlagrichtung.

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**