# Badminton – Schlagtechnik: Spinshot Rückhand (von innen nach aussen)

Mit dem Spinshot Rückhand wird die Eigenrotation des Shuttles verstärkt, um einen schwierig zu kontrollierenden Shuttle zu spielen.

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

## Wohin fliegt der Shuttle?



Spinshots fliegen vom Vorderfeld so knapp hinter und über die Netzkante wie möglich.

## Wann wird der Schlag gebraucht?

- Wenn der Spieler den Shuttle nah und knapp unter der Netzkante spielen kann.
- Wird oft auf einen diagonal gespielten Schlag verwendet.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

#### Ausgangsposition

- · Rückhandgriff.
- Schlagfläche ist nahe am erwarteten Treffpunkt.
- · Leicht gebeugter Ellbogen.
- · Leichter Winkel zwischen Unterarm und Racketschaft.

#### **Ausholphase**

- Keine Ausholphase.
- Aufsetzen der Ferse im Ausfallschritt.

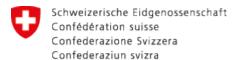
#### Schlagphase

- Leichte Unterarmsupination (Racket bewegt sich von innen nach aussen in einem leichten Bogen).
- Abrollen des Fusses (Schlaghandbein).
- Treffpunkt vor dem Körper knapp unterhalb der Netzkante.

### Ausschwungphase

- Fast keine Ausschwungphase.
- Rasche Rückführung in die Ballerwartungshaltung.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Bundesamt für Sport BASPO