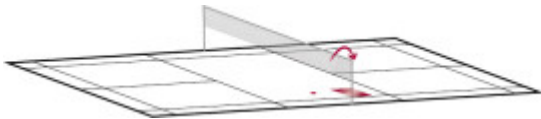


# Badminton – Schlagtechnik: Spinshot Vorhand (von aussen nach innen)

Mit dem Spinshot Vorhand 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 wie möglich hinter und über die Netzkante .

## Wann wird der Schlag gebraucht?

- Wenn die Spielerin 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

- Vorhandgriff oder leichter Pfannengriff.
- Schlagfläche ist nahe am erwarteten Treffpunkt und leicht nach links geneigt.
- Leicht gebeugter Ellbogen.
- Leichter Winkel zwischen Unterarm und Racketschaft.

### Ausholphase

- Keine Ausholphase.
- Aufsetzen der Ferse im Ausfallschritt.

### Schlagphase

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

### Ausschwungphase

- Fast keine Ausschwingphase.
- 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**