

# Badminton – Lauftechnik: Seitwärtssprung

Der Seitwärtssprung bewirkt einen höheren Treffpunkt und ermöglicht ein schnelleres Spiel und einen steileren Schlagwinkel.

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

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Seitwärtssprung wird im Mittel- und Hinterfeld eingesetzt, wenn der Shuttle flach gespielt worden ist und genügend Raum und Zeit bleibt, den Shuttle anzuschlagen.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Absprung einbeinig auf dem äusseren Bein.
- Treffpunkt im höchsten Punkt des Sprungs.
- Schulter und Hüfte sind in Sprungrichtung ausgerichtet.
- Landung erfolgt breitbeinig. Gewicht ist hauptsächlich auf dem äusseren Bein, Füsse zeigen in etwa senkrecht zur Sprungrichtung.

---

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**