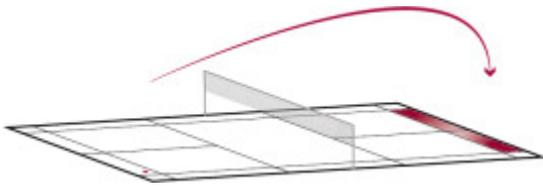


# Badminton – Schlagtechnik: Clear Vorhand

Der Clear Vorhand zwingt den Gegner ins Hinterfeld und öffnet so dessen Vorderfeld.

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

## Wohin fliegt der Shuttle?



Der Clear fliegt vom Hinterfeld ins gegnerische Hinterfeld.

## Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler den Shuttle im Hinterfeld lang spielen möchte.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

### Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Beide Ellbogen und Schultern liegen auf einer Geraden.
- Unterarm weder pro- noch supiniert.
- Racket zeigt zum heranfliegenden Shuttle.
- Hüfte und Schulter geöffnet. Ellbogen zurückgeführt.

### Ausholphase

- Vorbringen der Hüfte.
- Heben und Vorbringen des Ellbogens mit gleichzeitiger Supination von Unter- und Oberarm (Schlagfläche bewegt sich weg vom Treffpunkt).

### Schlagphase

- Schnellkräftige Pronation des Ober- und Unterarms.
- Ellbogen nicht ganz durchstrecken.
- Treffpunkt möglichst in oder knapp hinter der Körperlängsachse («über Kopf oder Schulter»).

### Ausschwungphase

- Schlagfläche nach unten ausschwingen (Unterarm rotiert weiter).

---

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**