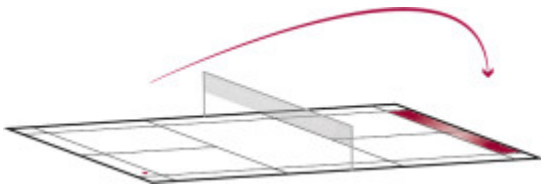


Badminton – Schlagtechnik: Clear Vorhand

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