

Badminton – Schlagtechnik: Smash Vorhand

Der Smash Vorhand setzt die Gegnerin stark unter Druck und führt idealerweise direkt zum Punktgewinn.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der Smash fliegt vom Mittel- oder Hinterfeld schnell nach unten ins gegnerische Mittel- oder Hinterfeld nach unten.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin den Shuttle im Mittel- oder Hinterfeld hart nach unten 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

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

Schlagphase

- Sehr schnellkräftige Pronation des Ober- und Unterarms.
- Ellbogen nicht ganz durchstrecken.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Treffpunkt möglichst in der Körperlängsachse («über Kopf oder Schulter»).

Ausschwungphase

- Schlagfläche nach unten ausschwingen (Unterarm rotiert weiter).
- Ellbogen nach unten und zum Körper nehmen.

Variation

Dank dem höheren Treffpunkt wird der Sprungsmash noch steiler gespielt.

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