

Badminton – Schlagtechnik: Drop Vorhand

Der Drop Vorhand zwingt den Gegner zu einem tiefen Treffpunkt. Er muss zudem ins Vorderfeld laufen.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der Drop fliegt vom Hinterfeld ins gegnerische Vorder- oder Mittelfeld nach unten.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler den Shuttle im Hinterfeld nach unten ins Vorderfeld 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

- 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 leicht weiter).

- Ellbogen nach unten und zum Körper nehmen.

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