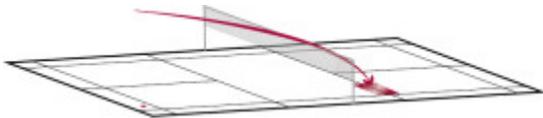


Badminton – Schlagtechnik: Drop Vorhand gerade geschnitten aus Vorhandecke

Der gerade geschnittene Drop aus der Vorhandecke soll einen diagonalen Schlag vortäuschen und zwingt die Gegnerin zu einem tiefen Treffpunkt im Vorderfeld.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der geschnittene Drop fliegt gerade aus dem rechten Hinterfeld ins rechte gegnerische Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn die Spielerin im Hinterfeld in einer guten Position ist und gerade ins Vorderfeld 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

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

Schlagphase

- Starke Pronation des Ober- und Unterarms.
- Ellbogen nicht ganz durchstrecken.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Treffpunkt auf der linken Seite des Shuttles in der Körperlängsachse («über Kopf oder Schulter»).

Ausschwungphase

- Schlagfläche nach unten ausschwingen (Unterarm rotiert 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