

Badminton – Schlagtechnik: Stick-Smash Vorhand

Der Stick-Smash soll dem Gegner wenig Zeit geben und ihn zu einem tiefen Treffpunkt zwingen oder idealerweise zu einem direkten Punkt führen.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Der Stick-Smash fliegt aus dem Hinter- oder Mittelfeld steil nach unten ins Mittel- oder Vorderfeld.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler im Hinter- oder Mittelfeld einen zu flach gespielten Shuttle schnell und steil ins Mittel- oder 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

- 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.
- Treffpunkt möglichst in der Körperlängsachse («über Kopf oder Schulter»).

Ausschwungphase

- Ellbogen und Schulter bleiben fixiert.

- Unterarm wird rotiert bis Schlagfläche zurückschwingt.

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