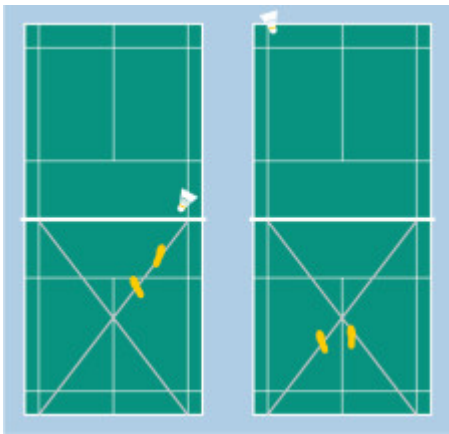


Badminton – Lauftechnik: Vorstartsprung

Der Vorstartsprung dient einem schnellen Start beim Weg zum Schlag (Dehnungsverkürzungszyklus). Er verbindet fliessend eine allfällig vorangegangene Laufbewegung oft mit einem Richtungswechsel.

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

Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?



Der Vorstartsprung wird zu Beginn eines Laufzyklus eingesetzt. Er erfolgt im Spielzentrum und geht in den Weg zum Schlag über.

- Bei einem tiefen Treffpunkt des Gegners ist der Körper seitlich zum Shuttle ausgerichtet (Feld links und 1. Video).
- Bei einem hohen Treffpunkt des Gegners ist der Körper frontal zum Shuttle ausgerichtet (Feld rechts und 2. Video).

Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Flacher Sprung, der sehr exakt auf den gegnerischen Schlag abgestimmt ist.
- Im Moment des Treffpunkts haben die Füße keinen Bodenkontakt.
- Körper entspannt, Hüft- und Kniegelenke gebeugt.
- Fussstellung bei der Landung ist mehr als schulterbreit.

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