

Badminton – Schlagtechnik: Schieben Rückhand

Das Schieben Rückhand zwingt die Gegnerin zu einem Treffpunkt unterhalb der Netzkante und neutralisiert die Spielsituation.

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

Wohin fliegt der Shuttle?



Das Schieben wird flach aus dem Mittelfeld ins gegnerische Mittel- oder Vorderfeld gespielt.

Wann wird der Schlag gebraucht?

Wenn der Spieler den Shuttle vor dem Körper oder seitlich unter der Netzkante spielen muss.

Welches sind die wichtigsten Merkmale des Schlags?

Ausgangsposition

- Racket so schnell wie möglich in die Ausgangsposition bringen.
- Rückhand- oder Daumengriff.
- Racket vor dem Körper.
- Ellbogen gebeugt.
- Schlagfläche über oder seitlich der Hand und auf Shuttle ausgerichtet

Ausholphase

- Leichtes, passives Ausholen durch Vorbringen der Hand.

Schlagphase

- Streckung des Ellbogens (Extension).
- Treffpunkt vor dem Körper.

Ausschwungphase

- Kurze Ausschwingphase.

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