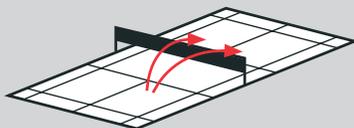


Kurze Rückhand Abwehr

Wohin fliegt der Ball?

Die kurze Rückhand-Abwehr vor dem Körper fliegt vom eigenen Mittelfeld ins gegnerische Vorderfeld oder Mittelfeld.



Wann brauchen wir den Schlag?

Die kurze Rückhand-Abwehr wird gespielt, wenn man in einer defensiven Spielsituation ist und einen Smash auf den eigenen Körper zurück schlägt. Die Schläge kommen besonders oft in den Doppeldisziplinen vor, aber auch im Einzel.

Warum brauchen wir den Schlag?

Die kurze Rückhand-Abwehr wird eingesetzt, um:

- Zu verhindern, dass der Gegner ein weiteres Mal angreifen kann.
- Eine eigene Angriffssituation einzuleiten, indem man die Abwehr so in eine gegnerische Lücke platziert, dass dieser den nächsten Schlag unterhalb der Netzkante annehmen muss.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger vor dem Körper halten.



Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Rückhandgriff.
- Ellbogen nach vorne führen.
- Ellbogen beugen.
- Schlagfläche öffnen, das heisst, Ober- und Unterarm drehen ein wenig einwärts.



Schlagphase

- Ellbogen strecken.
- Schlagfläche bleibt offen, um ein wenig «unter» den Ball zu schlagen.
- Schläger wird gegen den Ball «geschoben».



Ausschwingphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück auswärts fortgesetzt wird.
- Wiedereinnehmen des Vorhandgriff und der Position des Schlägers vor dem Körper.

Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)