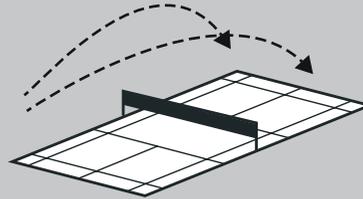


Rückhand Clear

Wohin fliegt der Ball?

Rückhand Clears fliegen vom eigenen ins gegnerische Hinterfeld.



Wann brauchen wir den Schlag?

Wenn wir in einer neutralen oder defensiven Position sind.

Warum brauchen wir den Schlag?

Rückhand Clears bringen Zeit, sich in eine gute Position für den nächsten Schlag zu bringen.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Leichter Rückhandgriff (je weiter der Treffpunkt hinter dem Körper, desto stärker Richtung Vorhand-, respektive Bratpfannengriff drehen).
- Ellbogen unten, Schlägerkopf nach oben.



Ausholphase

- Ellbogen gebeugt halten.
- Ellbogen nach oben bringen und Schlägerkopf nach unten (Unter- und Oberarm drehen einwärts).
- Rückwärtsbewegung geht direkt in Vorwärtsbewegung über.



Schlagphase

- Streckung des Arms (leichte Beugung bleibt), Unter- und Oberarm einwärts drehen.
- Treffpunkt seitlich oder leicht hinter dem Körper mit der Hand unterhalb des Balls.
- Ball sehr hart schlagen, Ellbogen bleibt an Ort.



Ausschwingphase

- Schlägerkopf schwingt in Schlagrichtung aus, Hand und Ellbogen bleiben an Ort.
- Schläger federt in der Entspannung zurück.

Quelle: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ [Zum Video](#)