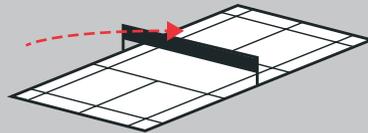


## Rückhand Drop

### Wohin fliegt der Ball?

Rückhand Drops fliegen vom eigenen Hinterfeld ins gegnerische Vorderfeld.



### Wann brauchen wir den Schlag?

Gezogene Rückhand Drops werden eingesetzt, wenn wir in der Rückhand-Ecke den Ball hinter dem Körper unter Druck spielen müssen.

### Warum brauchen wir den Schlag?

Gezogene Rückhand Drops dienen dazu, den Druck abzubauen und die gegnerischen Angriffs einzuschränken:

- Knappe Bälle am Netz sollen erschwert werden.
- Winkel der gegnerische Möglichkeiten sollen eingeschränkt werden.

### 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.
- Kurz vor dem Treffpunkt Armrotation reduzieren und Schläger «durch den Ball schieben».
- Treffpunkt leicht hinter dem Körper mit der Hand unterhalb des Balls.



#### Ausschwingphase

- Vollständiges «Ziehen» des Balls.
- Schwung nutzen um schnell aus der Ecke zu laufen.

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

→ [Zum Video](#)