

Übungsserie: Erlernen von Vorhandgriff und Unterarmdrehung

Das Erlernen des korrekten Vorhandgriffs und der Unterarmdrehung stellen für Einsteigerinnen und Einsteiger oft eine besondere Herausforderung dar. Die folgende Übungsserie stellt einfache Übungen vor, die diesen Lernprozess unterstützen können.

Fasst man den Schläger sehr kurz, hilft dies dabei, den Ball besser zu treffen, weil er im Treffpunkt relativ nah an der Hand ist.



Halte den Schläger nahe dem «T-Stück» – die Rückseite der Hand zeigt nach oben.



Halte den Ballon (oder Federball) mit Unterarmdrehungen in der Luft.



Halte den Schläger nahe dem «T-Stück» so fest, dass der Zeigefinger unten entlang des Rahmens zeigt und diesen berührt. Halte den Ballon (oder Federball) mit Unterarmdrehungen in der Luft.



Halte den Schläger nahe dem «T-Stück» so fest, dass der Zeigefinger unten entlang des Rahmens zeigt und diesen berührt. Halte den Federball direkt an die Bespannung deines Schlägers.



Drehe den Schlägerkopf mit einer Unterarmdrehung zurück.



Triff den Ball mit einer Unterarmdrehung, sodass du am Ende deine Rückseite deiner Hand siehst.

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

Nach und nach sollte die Länge des «Griffs», d. h. des Hebels vergrößert werden. Dies kontrolliert man am besten mit einem Ballon. Anschliessend können alle Übungen mit einem Federball ausprobiert werden.