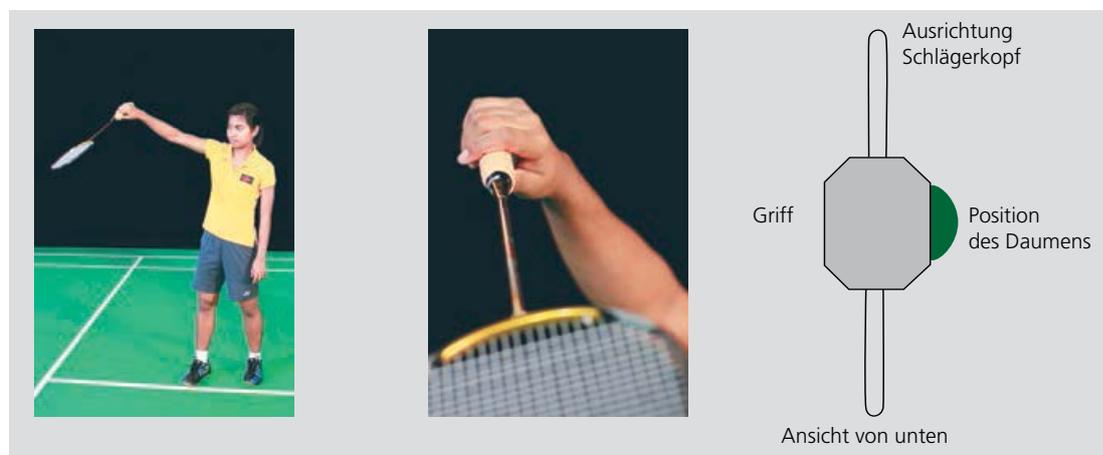


Rückhand- und Vorhandgriff

Badminton ist relativ einfach zu erlernen und macht viel Spass. Im Schulsport soll das «Lachen» an erster Stelle stehen. Technische und andere Tipps («Lernen») sollen die Freude stärken. Das frühe Vermitteln beispielsweise der korrekten Griffhaltung unterstützt die Entwicklung der Spielfähigkeit («Leisten»).

Rückhandgriff

Der Rückhandgriff wird bei Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt, wie zum Beispiel kurzer Rückhand-Aufschlag, Netzdrops, Verwerten, Lob, Smash-Abwehr und Drive. Der Daumen wird auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist.



Vorhandgriff

Der Vorhandgriff wird für Vorhandschläge benutzt, sowohl mit Treffpunkt Unterhand als auch Überkopf.

