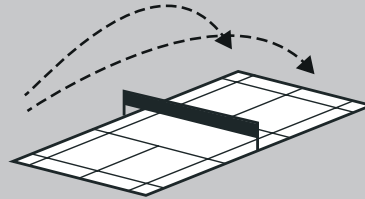


## Rückhand Clear

### 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.



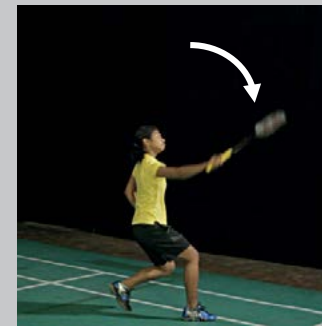
#### Ausholphase

- 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](#)