

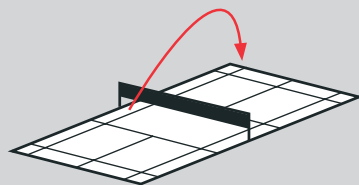
## Rückhand Lob

### Wohin fliegt der Ball?

Lobs fliegen vom Netz weg ins Hinterfeld.

Offensive Lobs sind gefährlich für den Gegner, wenn sie knapp über seine Reichhöhe fliegen.

Defensive Lobs fliegen deutlich höher über die gegnerische Reichhöhe und den gegnerischen Schläger.



### Wann brauchen wir den Schlag?

Wenn wir im Vorderfeld sind und den Ball knapp unterhalb der Netzkante schlagen können, haben wir Gelegenheit zu einem offensiven Lob und stellen eine neutrale Situation her.

Wenn wir im Vorderfeld sind und den Ball deutlich unterhalb der Netzkante schlagen müssen, kann man nur noch einen defensiven Lob spielen, der dann auch eine defensive Situation herstellt.

### Warum brauchen wir den Schlag?

Offensive Lobs haben das Ziel, den Ball hinter den Gegner zu schlagen, sodass für ihn nur ein schwacher Rückschlag möglich ist.

Defensive, hohe Lobs bewegen den Gegner an die Grundlinie und bringen selbst Zeit, sich wieder in eine gute Position für den nächsten Schlag zu bringen.

### Wie sieht der Schlag aus?



#### Ausgangsposition

- Vorhandgriff
- Schläger locker vor dem Körper halten.



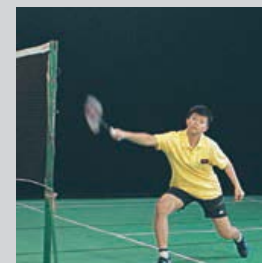
#### Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Rückhand.
- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Unterarm wird nach aussengedreht.



#### Schlagphase

- Mit Unterarmdrehung Schlägerkopf «durch den Ball schlagen».



#### Ausschwingphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück fortgesetzt wird.

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

→ [Zum Video](#)