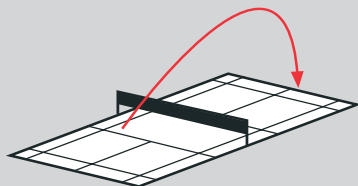


## Hoher Vorhand-Aufschlag

### Wohin fliegt der Ball?

Gemäss den Regeln im Badminton muss der Ball beim Aufschlag diagonal von einem Aufschlagfeld in das andere fliegen. Hohe Aufschläge fliegen nach ganz hinten ins Aufschlagfeld und sollen möglichst steil herunterfallen. Hohe Aufschläge werden ausserdem eher in die Mitte platziert, um dem Gegner für den Rückschlag nicht so gute Winkel zu geben.



### Wann brauchen wir den Schlag?

In allen Einzeldisziplinen, um den Ballwechsel zu eröffnen (defensive/neutrale Situation).  
Hohe Vorhand-Aufschläge werden vor allem im Dameneinzel, jedoch auch manchmal im Herreneinzel gespielt.

### Warum brauchen wir den Schlag?

Als Variante zum kurzen Aufschlag.  
Um den Gegner zu zwingen, nach oben zu schauen, sodass er den Aufschläger nicht mehr gut beobachten kann.  
Im Kinder-/Anfängerbereich zwingt der hohe Aufschlag den Gegner an die Grundlinie, sodass dieser von dort kaum gefährliche Schläge spielen kann.

### Wie sieht der Schlag aus?



#### Ausgangsposition

- Seitliche Ausgangsposition innerhalb des Aufschlagfeldes.
- Schläger und Ball werden in einer hohen Position gehalten.
- Das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem hinteren Bein.



#### Ausholphase

- Es erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne.
- Der Ball wird nach vorne/zur Seite «gesetzt» (nicht fallen gelassen, nicht geworfen).
- Schläger wird nach unten geschwungen.



#### Schlagphase

- Gewichtsverlagerung wird bis auf das vordere Bein fortgesetzt.
- Schläger wird nach vorne geschwungen.
- Schlägerkopf wird beschleunigt, indem der Unterarm einwärts dreht.
- Ball wird vor/neben dem Körper hart von unten geschlagen.



#### 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](#)