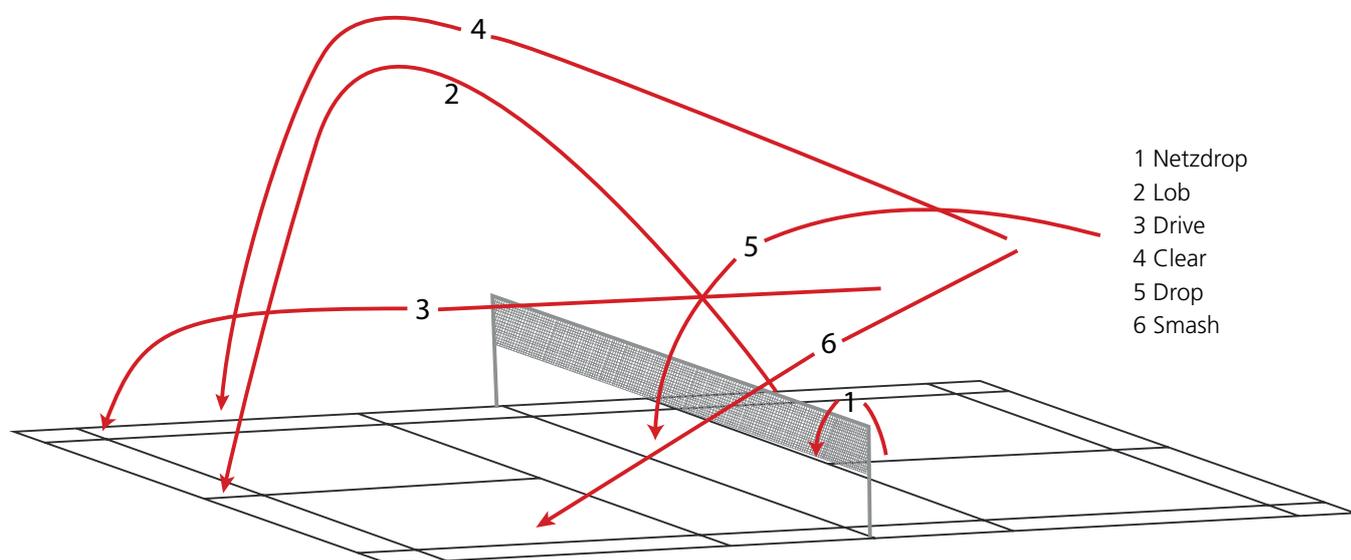


Wichtigste Schläge im Badminton



Flugkurve	Schlagbezeichnung	Griff		
1	Netzdrop	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
2	Lob	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
3	Drive	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
4	Clear	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
5	Drop	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
		Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
6	Smash	Vorhand	→ Reihenbild	→ Video
*	Kurze Abwehr	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
*	Kurzer Aufschlag	Rückhand	→ Reihenbild	→ Video
*	Hoher Aufschlag	Vorhand	→ Reihenbild	→ Video

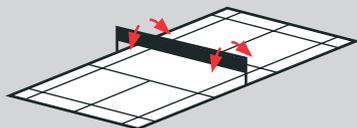
* Flugkurve «Kurze Abwehr», «Kurzer Aufschlag» und «Hoher Aufschlag» sind nicht auf Skizze.

Quelle (Videos): [Badminton World Federation \(BWF\)](#)

Rückhand Netzdrop

Wohin fliegt der Ball?

Netzdrops fliegen vom Vorderfeld ins Vorderfeld so knapp über die Netzkante wie möglich.



Wann brauchen wir den Schlag?

Wenn wir im Vorderfeld sind und der Ball unterhalb der Netzkante gefallen ist (defensive/ neutrale Situation).

Warum brauchen wir den Schlag?

Um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und damit sein Hinterfeld zu «öffnen».

Um den Gegner zum Heben in mein Hinterfeld zu zwingen und damit eine Angriffsmöglichkeit zu bekommen.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.



Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Daumengriff.
- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball.
- Bespannung des Schlägers zum Ball richten.



Schlagphase

- Schwung des ganzen Körpers nutzen.
- Schlägerkopf «durch den Ballschieben».



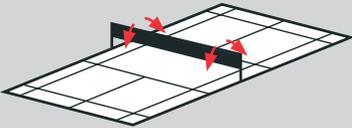
Ausschwingphase

- Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereits zu sein.

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

→ [Zum Video](#)

Vorhand Netzdrop

Wohin fliegt der Ball?	Wann brauchen wir den Schlag?	Warum brauchen wir den Schlag?	
<p>Netzdrops fliegen vom Vorderfeld ins Vorderfeld so knapp über die Netzkante wie möglich.</p> 	<p>Wenn wir im Vorderfeld sind und der Ball unterhalb der Netzkante gefallen ist (defensive/neutrale Situation).</p>	<p>Um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und damit sein Hinterfeld zu «öffnen».</p> <p>Um den Gegner zum Heben in mein Hinterfeld zu zwingen und damit eine Angriffsmöglichkeit zu bekommen.</p>	
Wie sieht der Schlag aus?			
			
<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhandgriff. • Schläger locker vor dem Körper halten. 	<p>Ausholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand wird locker Richtung Ball bewegt. • Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball. • Bespannung des Schlägers zum Ball richten. 	<p>Schlagphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwung des ganzen Körpers nutzen. • Schlägerkopf «durch den Ball schieben». 	<p>Ausschwingphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereits zu sein.

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

→ [Zum Video](#)

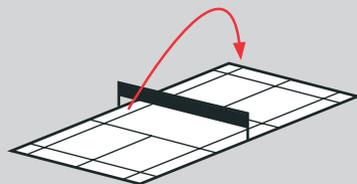
Rückhand Lob

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](#)

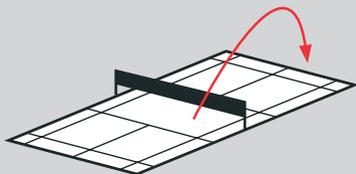
Vorhand Lob

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 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

- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Unterarm nach aussen drehen, Ellbogen gebeugt.



Schlagphase

- Mit Unterarmdrehung und Ellbogenstreckung Schlägerkopf «durch den Ball schlagen».



Ausschwingphase

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

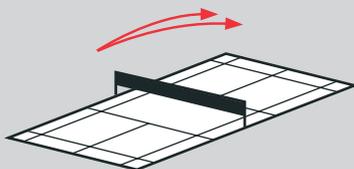
Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)

Rückhand Drive

Wohin fliegt der Ball?

Rückhand Drives sind flache Schläge, die in der Regel von einem Mittelfeld in das gegnerische Mittelfeld oder Hinterfeld fliegen.



Wann brauchen wir den Schlag?

Rückhand Drives werden vor allem in neutralen Situationen angewendet, wenn der Ball weder hoch genug getroffen werden kann, um anzugreifen, noch so tief abgenommen werden muss, dass man defensiv spielen muss. Der Schlag kann sowohl neben dem Körper als auch direkt vor dem Körper ausgeführt werden.

Warum brauchen wir den Schlag?

Rückhand Drives werden angewendet:

- Um dem Gegner keine Angriffsmöglichkeit zu geben.
- Um durch den Schlag selbst eine Angriffssituation herzustellen, indem man den Drive in eine Lücke oder gefährlich auf den Körper spielt.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Beinposition mit parallelen Füßen und angehobenem Schläger vor dem Körper.



Ausholphase

- Wechsel in den Rückhandgriff, Pronation (Einwärtsdrehung) des Unterarms, Ellbogengelenk wird gebeugt.
- Der linke Fuss (Rechtshänder) wird Richtung Ball herausgestellt.



Schlagphase

- Supination (Auswärtsdrehung) des Unterarms.
- Ellbogengelenk so weit stricken, dass der Ball vor bzw. neben dem Körper erreicht wird.
- Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung getroffen, wobei das «Nicht-Schlägerbein» beim Schlag landet oder kurz danach.



Ausschwingphase

- Kleiner Ausschwing.
- Wieder zurück in die Ausgangsposition mit Blick zum Netz, Schläger vor dem Körper.

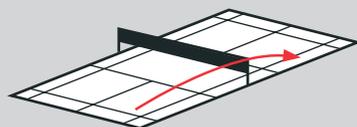
Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)

Vorhand Drive

Wohin fliegt der Ball?

Vorhand Drives sind flache Schläge, die in der Regel von einem Mittelfeld in das gegnerische Mittelfeld oder Hinterfeld fliegen.



Wann brauchen wir den Schlag?

Vorhand Drives werden vor allem in neutralen Situationen angewendet, wenn der Ball weder hoch genug getroffen werden kann, um anzugreifen, noch so tief abgenommen werden muss, dass man defensiv spielen muss.

Warum brauchen wir den Schlag?

Vorhand Drives werden angewendet:

- Um dem Gegner keine Angriffsmöglichkeit zu geben.
- Um durch den Schlag selbst eine Angriffssituation herzustellen, indem man den Drive in eine Lücke oder gefährlich auf den Körper spielt.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Beinposition mit parallelen Füßen und angehobenem Schläger vor dem Körper.
- Vorhandgriff.



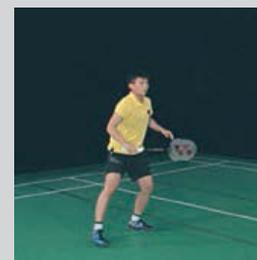
Ausholphase

- Einen Schritt nach aussen zum Ball machen.
- Arm lockerer ausgestreckt mit leicht gebeugtem Ellbogengelenk.
- Supination (Auswärtsdrehung) des Unterarms, Ellbogengelenk wird gebeugt.



Schlagphase

- Ellbogengelenk strecken.
- Pronation (Einwärtsdrehung) des Unter- und Oberarms.
- Treffpunkt vor dem Körper.
- Ball wird mit einer schnellen Box-Bewegung getroffen, wobei das Schlägerbein beim Schlag landet oder kurz danach.



Ausschwingphase

- Kleiner Ausschwing.
- Wieder zurück in die Ausgangsposition mit Blick zum Netz, Schläger vor dem Körper.

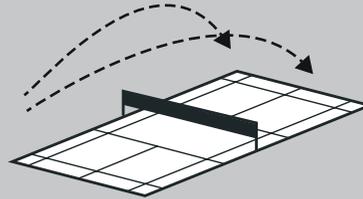
Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)

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](#)

Vorhand Clear

Wohin fliegt der Ball?	Wann brauchen wir den Schlag?	Warum brauchen wir den Schlag?	
<p>Clears fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Hinterfeld.</p> <p>Offensive Lobs sind schnell und gefährlich für den Gegner, weil sie ausserhalb seiner Reichweite fliegen.</p> <p>Defensive Clears fliegen etwas höher.</p>	<p>Wir nutzen Überkopf-Clears im Hinterfeld bei hohen Treffpunkten.</p>	<p>Clears drängen den Gegner an die Grundlinie und schaffen dadurch Raum in seinem Vorderfeld.</p> <p>Angriffsclears haben das Ziel, den Ball hinter den Gegner zu schlagen, sodass für ihn nur ein schwacher Rückschlag möglich ist.</p> <p>Defensive Clears bringen selbst Zeit, sich wieder in eine gute Position für den nächsten Schlag zu bringen.</p>	
Wie sieht der Schlag aus?			
<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhandgriff. • Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles. • Vorderer Arm ist auch angehoben. • Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten 	<p>Ausholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne. • Rechte Hüfte nach vorne schieben. • Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne. • Ober- und Unterarm drehen auswärts. • Vorderer Arm zieht gerade zum Körper, um die Körperdrehung zu kontrollieren. 	<p>Schlagphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinteres Bein überholt vorderes Bein. • Ober- und Unterarm drehen einwärts. • Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen. 	<p>Ausschwingphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Impuls des Schlages lässt den Schläger nach dem Treffpunkt noch weiter einwärts drehen, der Arm ist jedoch nun locker. • Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.

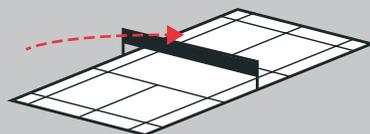
Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

[→ Zum Video](#)

Rückhand Drop

Wohin fliegt der Ball?

Rückhand Drops fliegen vom eigenen Hinterfeld ins gegnerische Vorderfeld.



Wann brauchen wir den Schlag?

Gezogene Rückhand Drops werden eingesetzt, wenn wir in der Rückhand-Ecke den Ball hinter dem Körper unter Druck spielen müssen.

Warum brauchen wir den Schlag?

Gezogene Rückhand Drops dienen dazu, den Druck abzubauen und die gegnerischen Angriffs einzuschränken:

- Knappe Bälle am Netz sollen erschwert werden.
- Winkel der gegnerische Möglichkeiten sollen eingeschränkt werden.

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.
- Kurz vor dem Treffpunkt Armrotation reduzieren und Schläger «durch den Ball schieben».
- Treffpunkt leicht hinter dem Körper mit der Hand unterhalb des Balls.



Ausschwingphase

- Vollständiges «Ziehen» des Balls.
- Schwung nutzen um schnell aus der Ecke zu laufen.

Quelle: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ [Zum Video](#)

Vorhand Drop

Wohin fliegt der Ball?	Wann brauchen wir den Schlag?	Warum brauchen wir den Schlag?	
<p>Drops fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Vorderfeld.</p> <p>Lange Drops fliegen durchaus bis kurz hinter die vordere Aufschlaglinie.</p> <p>Kurze Drops landen zwischen Netz und der vorderen Aufschlaglinie.</p>	<p>Wir nutzen Überkopf-Drops im Hinterfeld bei hohen Treffpunkten.</p>	<p>Wir spielen einen Drop, um:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Gegner ins Vorderfeld zu bewegen und damit Raum im Hinterfeld zu schaffen. • Den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. • Den Gegner zu einem ungefährlichen Rückschlag zuzwingen. 	
Wie sieht der Schlag aus?			
<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhandgriff. • Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles. • Vorderer Arm ist auch angehoben. • Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten. 	<p>Ausholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne. • Rechte Hüfte nach vorne schieben. • Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne. • Ober- und Unterarm drehen auswärts. 	<p>Schlagphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ober- und Unterarm drehen einwärts. • Körperstreckung, um den Ball weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen. • Kurz bevor dem Treffen des Balles wird die Rotation des Armes gebremst und der Ball wird mit einer leichten Schiebebewegung getroffen. 	<p>Ausschwingphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schlagbewegung wird fortgesetzt, der Ausschwing ist so lang wie nötig. Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.

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

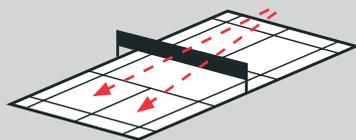
→ [Zum Video](#)

Vorhand Smash

Wohin fliegt der Ball?

Drops fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Mittelfeld.

Smashes sind direkt auf den Boden oder auf den Körper des Gegners gerichtet.



Wann brauchen wir den Schlag?

Wir nutzen Smashes, wenn wir aus unserem Hinterfeld aus hohen Treffpunkten angreifen können.

Warum brauchen wir den Schlag?

Wir spielen einen Vorhand-Smash um den Ballwechsel mit einem eigenen Punkt zu beenden oder um den Gegner zu einem sehr schwachen Rückschlag zu zwingen.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles.
- Vorderer Arm ist auch angehoben.
- Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten.



Ausholphase

- Springe mit dem hinteren Bein ab und beginne, dich in der Luft zu drehen. Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne.
- Ober- und Unterarm drehen auswärts.



Schlagphase

- Die Körperdrehung wird fortgesetzt, der Schlägerkopf durch eine Einwärtsdrehung des Unterarms schnellkräftig gegen den Ball geschlagen.
- Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig vor der Schlagschulter zu treffen.



Ausschwingphase

- Körperrotation zu Ende führen und landen.
- Schlägerarm entspannt im Treffpunkt ein wenig, dadurch wird die Unterarmdrehung fortgesetzt.
- Schläger bleibt vor dem Körper.
- Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.

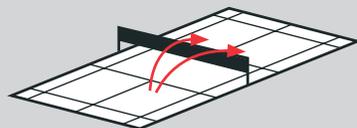
Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)

Kurze Rückhand Abwehr

Wohin fliegt der Ball?

Die kurze Rückhand-Abwehr vor dem Körper fliegt vom eigenen Mittelfeld ins gegnerische Vorderfeld oder Mittelfeld.



Wann brauchen wir den Schlag?

Die kurze Rückhand-Abwehr wird gespielt, wenn man in einer defensiven Spielsituation ist und einen Smash auf den eigenen Körper zurück schlägt. Die Schläge kommen besonders oft in den Doppeldisziplinen vor, aber auch im Einzel.

Warum brauchen wir den Schlag?

Die kurze Rückhand-Abwehr wird eingesetzt, um:

- Zu verhindern, dass der Gegner ein weiteres Mal angreifen kann.
- Eine eigene Angriffssituation einzuleiten, indem man die Abwehr so in eine gegnerische Lücke platziert, dass dieser den nächsten Schlag unterhalb der Netzkante annehmen muss.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger vor dem Körper halten.



Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Rückhandgriff.
- Ellbogen nach vorne führen.
- Ellbogen beugen.
- Schlagfläche öffnen, das heisst, Ober- und Unterarm drehen ein wenig einwärts.



Schlagphase

- Ellbogen strecken.
- Schlagfläche bleibt offen, um ein wenig «unter» den Ball zu schlagen.
- Schläger wird gegen den Ball «geschoben».



Ausschwingphase

- Der Schwung des Schlägers führt dazu, dass die Drehbewegung noch ein Stück auswärts fortgesetzt wird.
- Wiedereinnehmen des Vorhandgriff und der Position des Schlägers vor dem Körper.

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

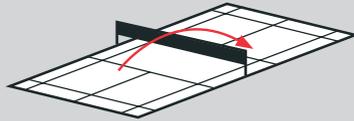
→ [Zum Video](#)

Kurzer Rückhand Aufschlag

Wohin fliegt der Ball?

Gemäss den Regeln im Badminton muss der Ball beim Aufschlag diagonal von einem Aufschlagfeld in das andere fliegen.

Kurze Rückhandaufschläge fliegen dicht über die Netzkante und landen ganz vorne im Aufschlagfeld.



Wann brauchen wir den Schlag?

In allen Doppeldisziplinen, jedoch auch im Herreneinzel um den Ballwechsel zu eröffnen (defensive/neutrale Situation).

Warum brauchen wir den Schlag?

Um zu verhindern, dass der Gegner in eine Angriffssituation kommt.

Um für sich selbst eine Angriffssituation herzustellen.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Die Beinposition ist nicht vorgeschrieben, meist jedoch mit dem «Schlägerbein» vorne nahe an der T-Linie.
- Der Schläger wird mit einem lockeren Rückhandgriff gehalten (im Doppel).
- Die Position des Schlägers ist weit vor dem Körper.
- Der Federball berührt die Bespannung.



Ausholphase

- Schläger wird mit der Hand ein kleines Stück zurückgezogen.
- Die Schlagfläche öffnet sich ein klein wenig.



Schlagphase

- Schlägerkopf «durch den Ball schieben».
- Ball wird nur losgelassen und «aus der Hand» geschlagen, nicht geworfen.



Ausschwingphase

- Die Bewegung wird noch etwas fortgesetzt.
- Schläger wird hochgenommen, um die Annahme zu decken.

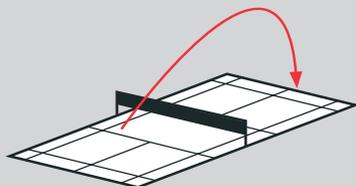
Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)

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](#)