

# Merkliste – Badminton – Lauftechnik Schlagpositionen

Die verschiedenen Schlagpositionen stabilisieren und unterstützen nach Möglichkeit den eigentlichen Schlag. Während der Ausfallschritt überall auf dem Feld verwendet werden kann, kommen die anderen Techniken vorwiegend im Hinter- oder Mittelfeld zum Einsatz.

## Badminton – Lauftechnik: Ausfallschritt

Der Ausfallschritt bremst die Laufbewegung ab und ermöglicht eine stabile, ruhige Schlagposition, bevor die Umkehrbewegung (Weg zum Spielzentrum) eingeleitet wird. Er wird mit dem Schlaghandbein ausgeführt, um die Reichweite optimal auszunutzen.

**Bemerkung:** Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Ausfallschritt wird bei Schlägen eingesetzt, die ausserhalb des Spielzentrums liegen (v. a. im Mittel- und Vorderfeld, aber auch im Hinterfeld).

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Fuss wird deutlich vor Körper und Knie aufgesetzt.
- Knie und Fuss zeigen in Laufrichtung.
- Fuss rollt über Ferse ab.

- Hinterer Fuss und Hüfte sind auswärts gedreht und stabilisieren die Körperposition.
- Linker Arm wird nach hinten geführt.
- Abstossen zurück Richtung Spielzentrum erfolgt oft mit kleinem Hüpfen auf dem vorderen Fuss.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

# Badminton – Lauftechnik: Stemmschritt

Der Stemmschritt ermöglicht einen kontrollierten Überkopfschlag Vorhand. Mit dem Schlag wird bereits die Bewegung in Richtung Spielzentrum eingeleitet.

**Bemerkung:** Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Stemmschritt wird eingesetzt, wenn der Shuttle hoch ins Hinterfeld gespielt worden ist und genügend Zeit bleibt, sich hinter den Shuttle zu begeben.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Schlaghandseite wird zurückgeführt (seitliche Ausrichtung zum Shuttle).
- Gewicht auf dem hinteren gebeugten Bein.
- Durch Abdrücken des hinteren Beins und Eindrehen der Hüfte wird eine Vorspannung im Rumpf erzeugt.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

# Badminton – Lauftechnik: Seitwärtsschritt

Der Seitwärtsschritt ermöglicht eine stabile, ruhige Schlagposition für Seit- oder Überkopfschläge, bevor die Umkehrbewegung (Weg zum Spielzentrum) eingeleitet wird.

**Bemerkung:** Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Seitwärtsschritt wird eingesetzt, wenn der Shuttle flach ins Mittel- oder Hinterfeld gespielt worden ist und zu wenig Raum und Zeit bleibt, den Shuttle anzuschlagen.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Fuss wird seitlich vom Körper aufgesetzt.
- Schulter und Hüfte sind seitlich zur Bewegungsrichtung ausgerichtet.
- Fussstellung parallel und im rechten Winkel zur Laufrichtung.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

# Badminton – Lauftechnik: Seitwärtssprung

Der Seitwärtssprung bewirkt einen höheren Treffpunkt und ermöglicht ein schnelleres Spiel und einen steileren Schlagwinkel.

**Bemerkung:** Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Seitwärtssprung wird im Mittel- und Hinterfeld eingesetzt, wenn der Shuttle flach gespielt worden ist und genügend Raum und Zeit bleibt, den Shuttle anzuspriegen.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Absprung einbeinig auf dem äusseren Bein.
- Treffpunkt im höchsten Punkt des Sprungs.
- Schulter und Hüfte sind in Sprungrichtung ausgerichtet.
- Landung erfolgt breitbeinig. Gewicht ist hauptsächlich auf dem äusseren Bein, Füsse zeigen in etwa senkrecht zur Sprungrichtung.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

# Badminton – Lauftechnik: Senkrechtsprung

Der Senkrechtsprung bewirkt einen höheren Treffpunkt und ermöglicht somit ein schnelleres Spiel und einen steileren Schlagwinkel.

**Bemerkung:** Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Senkrechtsprung wird im Mittel- und Hinterfeld eingesetzt, wenn der Shuttle hoch gespielt worden ist und genügend Zeit bleibt, sich hinter den Shuttle zu begeben.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Absprung beidbeinig.
- Körperschwerpunkt wird zunächst nach unten geführt (Gegenbewegung zur Sprungrichtung).
- Danach werden Arme rasch nach oben geschwungen und Hüft-, Knie- und Fussgelenke explosiv gestreckt (abspringen).
- Durch Anziehen der Beine und leichtes Eindrehen der Hüfte wird eine Vorspannung im Rumpf erzeugt.
- Treffpunkt im höchsten Punkt des Sprungs.
- Landung erfolgt auf dem linken Bein.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

# Badminton – Lauftechnik: Umsprung

Mit dem Umsprung kann ein Shuttle, der hinter den Spieler zu fallen droht, noch in der Körperlängsachse druckvoll gespielt werden. Der Körperschwerpunkt wird bereits in Richtung vorderer Fuss gebracht, um einen schnelleren Weg zurück ins Spielzentrum zu ermöglichen.

**Bemerkung:** Weitere Perspektiven stehen in der Playlist zur Verfügung (Menu oben links).

## Wo und wann wird die Lauftechnik verwendet?

Der Umsprung wird im mittleren oder rückhandseitigen Hinterfeld bei Überkopfschlägen Vorhand eingesetzt.

## Welches sind die wichtigsten Merkmale der Lauftechnik?

- Schlaghandseite zeigt vor dem Sprung nach hinten.
- Absprung einbeinig mit dem Schlaghandbein.
- Leichte Drehung um die Körperlängsachse im Sprung, so dass bei der Landung das Schlaghandbein weiter vorne ist.
- Hinterer Fuss ist bei der Landung ca. 45° nach aussen gedreht und setzt (leicht) früher auf als der vordere.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Lauf- und Schlagtechnik. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.