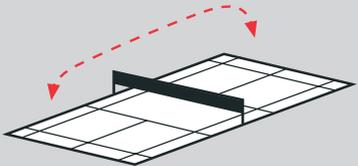


## Vorhand Clear

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><b>Ausgangsposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorhandgriff.</li> <li>• Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles.</li> <li>• Vorderer Arm ist auch angehoben.</li> <li>• Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten</li> </ul>	<p><b>Ausholphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne.</li> <li>• Rechte Hüfte nach vorne schieben.</li> <li>• Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne.</li> <li>• Ober- und Unterarm drehen auswärts.</li> <li>• Vorderer Arm zieht gerade zum Körper, um die Körperdrehung zu kontrollieren.</li> </ul>	<p><b>Schlagphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinteres Bein überholt vorderes Bein.</li> <li>• Ober- und Unterarm drehen einwärts.</li> <li>• Körperstreckung, um den Ball schnellkräftig weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen.</li> </ul>	<p><b>Ausschwingphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Impuls des Schlages lässt den Schläger nach dem Treffpunkt noch weiter einwärts drehen, der Arm ist jedoch nun locker.</li> <li>• Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein.</li> </ul>

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

[→ Zum Video](#)