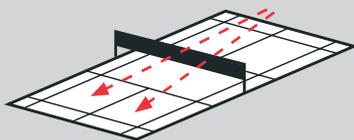


Vorhand Smash

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](#)