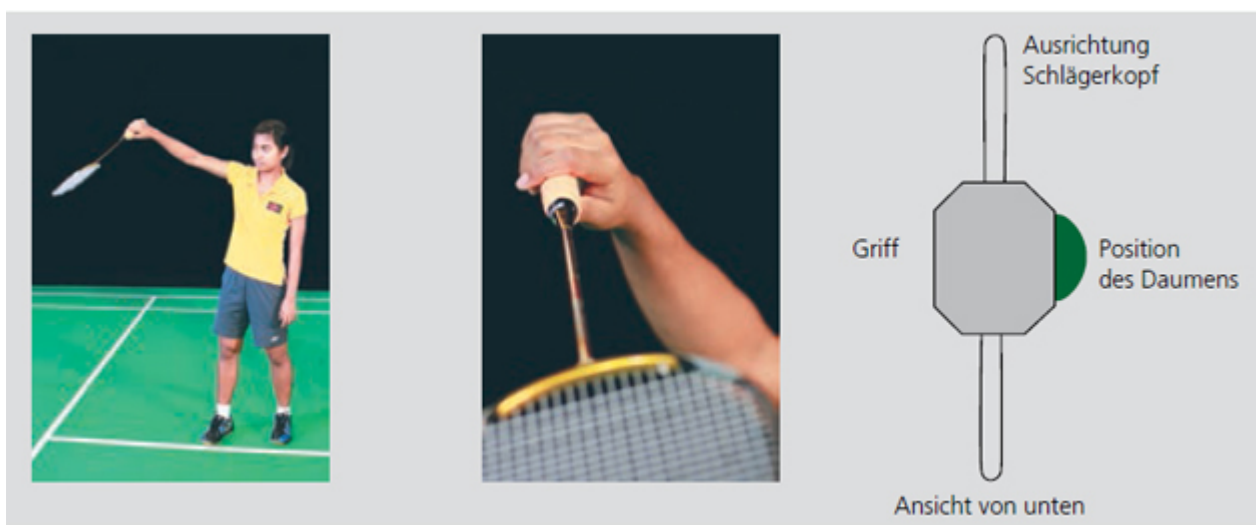


## Badminton: Schlagkräftige Tipps

Badminton ist relativ einfach zu erlernen und macht viel Spass. Im Schulsport soll das «Lachen» an erster Stelle stehen. Technische und andere Tipps («Lernen») sollen die Freude stärken. Das frühe Vermitteln beispielsweise der korrekten Griffhaltung unterstützt die Entwicklung der Spielfähigkeit («Leisten»).

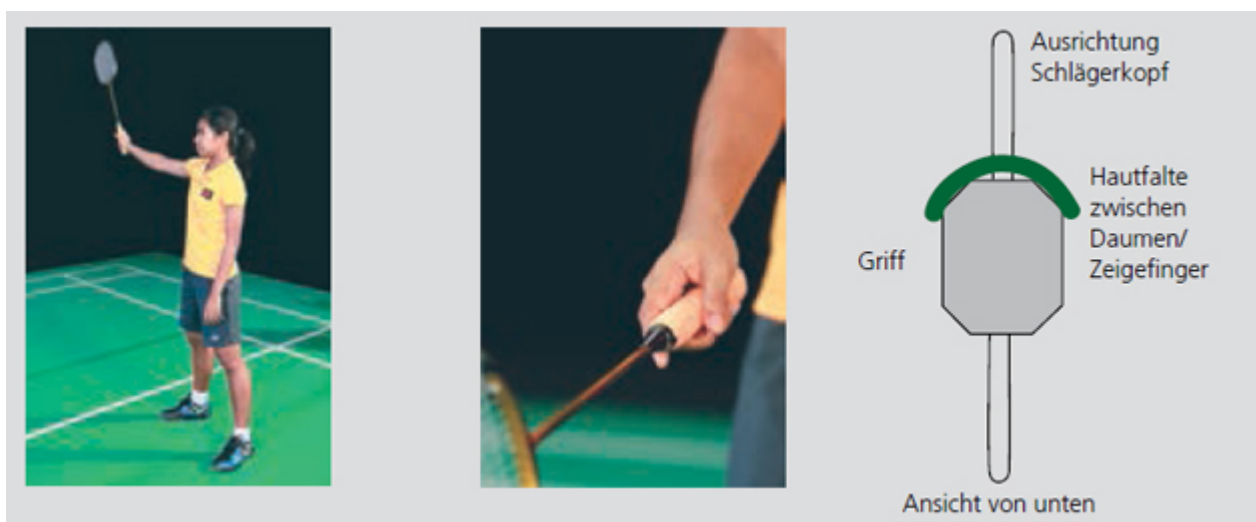
### Rückhandgriff

Der Rückhandgriff wird bei Rückhandschlägen vor dem Körper benutzt, wie zum Beispiel kurzer Rückhand-Aufschlag, Netzdrop, Verwerten, Lob, Smash-Abwehr und Drive. Der Daumen wird auf der Unterseite des Griffes platziert und die Finger sind so locker, dass zwischen Hand und Griff eine Lücke ist.

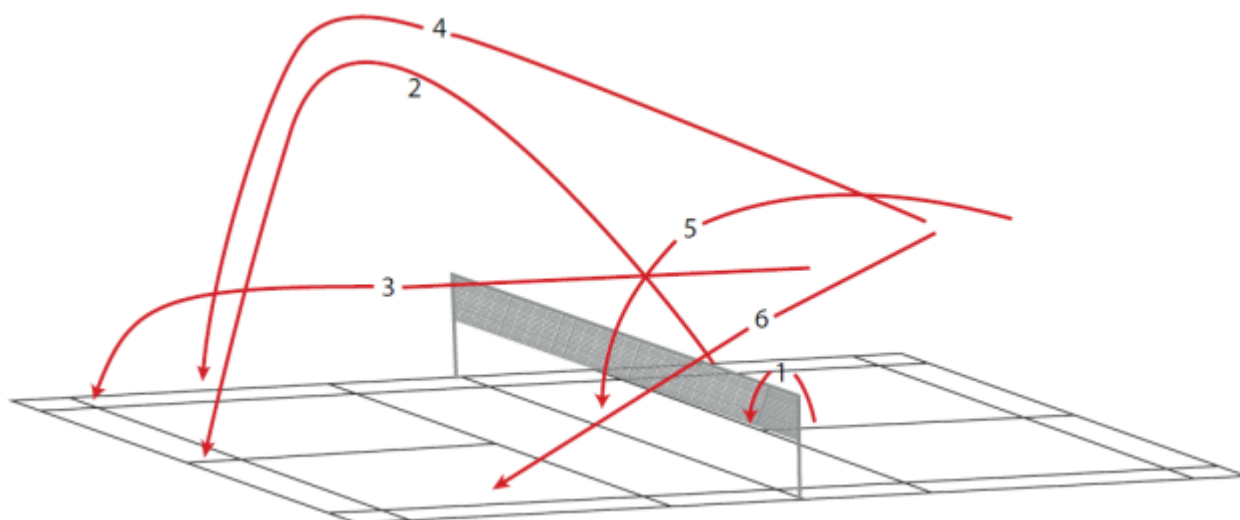


### Vorhandgriff

Der Vorhandgriff wird für Vorhandschläge benutzt, sowohl mit Treffpunkt Unterhand als auch Überkopf.



## Die wichtigsten Schläge



### Die wichtigsten Schläge (pdf)

Flugkurve	Schlagbezeichnung	Griff		
1	Netzdrop	Rückhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
		Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
2	Lob	Rückhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
		Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
3	Drive	Rückhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
		Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
4	Clear	Rückhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
		Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
5	Drop	Rückhand	<a href="#">Rückhand</a>	<a href="#">Video</a>
		Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
6	Smash	Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
*	Kurze Abwehr	Rückhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
*	Kurzer Aufschlag	Rückhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>
*	Hoher Aufschlag	Vorhand	<a href="#">Reihenbild</a>	<a href="#">Video</a>

\* Flugkurven «Kurze Abwehr», «Kurzer Aufschlag» und «Hoher Aufschlag» sind nicht auf der Skizze.

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

Reihenbilder eignen sich gut zur Entwicklung oder Vertiefung von Bewegungsvorstellungen und zum praktischen Erlernen oder Umlernen von Schlagtechniken. Wie die Verbindung zwischen Reihenbild, Bewegungsvorstellung und realisierter Schlagbewegung unterstützt werden kann, zeigt die Methode «Teamreihenbild». Ein Beispiel für animierendes Lernen in der Kleingruppe

→ [Teamreihenbild](#) (pdf)

Das Erlernen des korrekten Vorhandgriffs und der Unterarmdrehung stellen für Einsteigerinnen und Einsteiger oft eine besondere Herausforderung dar. Die Übungsserie zum «Erlernen von Vorhandgriff und Unterarmdrehung» stellt einfache Übungen vor, die diesen Lernprozess unterstützen können.

→ Übungsserie: [Erlernen von Vorhandgriff und Unterarmdrehung](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**