

POSTE/HASSE: **BADMINTON** **SCHLAGTECHNIK**

DAS BUCH DER
JUGEND-NATIONALTRAINER

MIT DEM SCHLÄGER
DENKEN LERNEN



SMASH 
Verlag



Null, eins, zwei, drei – so einfach sind die Schläge

Wer in der Praxis mit Badmintonspielern arbeitet, der weiß, dass kurze prägnante Rückmeldungen notwendig und effektiv sind. Die vorhandenen Begriffe der Bewegungslehre zur allgemeinen Schlagstruktur wie z.B. „Ausholphasenendstellung“ sind im Trainingsalltag nicht so gut einzusetzen. Unser Versuch einer verkürzten, codierten Beschreibung des Schlagverlaufes im Leistungstraining erbrachte eine gute Praktikabilität:

NULL	=	Nullstellung	=	Ausholphasenendstellung
EINS	=	Auftakt	=	Schlagphase Teil 1 (entgegengesetzt der eigentlichen Schlagbewegung)
ZWEI	=	Schlag	=	Schlagphase Teil 2
DREI	=	Ausschwung	=	Ausschwungphase

Diese einfachen Begriffe könnten in mehrerlei Hinsicht helfen:

- Weiterentwicklung einer einheitlichen, einfachen und praxisorientierten Sprachregelung in der Schlagbeschreibung im deutschen Badminton
- Vereinfachte Strukturierung der Bewegungsabläufe
- Identische Begriffe in Theorie und Praxis
- Codewörter für ein gezieltes und schnelles Feedback in der Hallenarbeit von Athlet und Trainer

Wir wollen die sechs Griffe auf Bildern zeigen, die aus unserer Sicht als Minimum für Spiel auf hohem Niveau benötigt werden:

V-Griff und Daumengriff



Fotos oben links /Mitte

V-Griff, in der Literatur „Universalgriff“ genannt (links mit, rechts ohne Schläger).

Einsatzgebiet : Vh-Rotationsschläge; mit Verdrehungen und/oder veränderter Handgelenksstellung auch Vh-Extensionschläge



Foto oben rechts

Daumengriff für die meisten Rückhand Schläge (vor der Körperachse; siehe auch folgende Fotos)

Situationsabhängige Rückhandgriffe



Die Bilder zeigen drei unterschiedliche Situationen eines Rückhand-Überhand-Schlages mit den entsprechenden Griffhaltungen (drittes Bild auf Seite 91):

Foto unten links: Ellbogen und Hand sind neben der Körperachse, Treffpunkt wird neben dem Körper sein. Normaler Daumengriff.

Foto unten rechts: Treffpunkt leicht hinter der Körperachse. Griff etwas verdreht. Daumen wandert von der breiten Griffseite in Richtung schmale Griffseite.



Foto oben links: Treffpunkt weit hinter Körperachse. Noch weitere Verdrehung bis fast in einen Rushgriff zum Schlagen der Rh!

Rushgriff und Powergriff



Foto unten links:

Rushgriff
Rushgriff für Handflächenschläge aus dem Mittel- und Vorderfeld.



Foto unten rechts:

Powergriff
Powergriff für harte Rotationsschläge (Daumenführung) mit 90° Winkel Unterarm-Schlägerschaft.

Langgriff



Welchen Schlag zeigt Nicol Pitro? Der Ausschwing deutet auf einen Rotationsschlag (Smash oder Clear) hin. Deutlich zu sehen der Langgriff (Foto oben links). Foto oben rechts zeigt den Langgriff im Detailfoto. Die Kleinfingerkante schließt mit Griffende ab.

Kurzgriff



Foto unten links: Juliane Schenk nach Ablegen aus dem Mittelfeld mit Daumengriff und Kurzgriff. Foto unten rechts (Detailbild): Das Griffende schaut sichtbar heraus. Daumen und Zeigefinger liegen kurz unterhalb der oberen Griffkappe.

5. Prinzip der verkürzten Schleifenbewegung unter Zeitdruck

Der gegebene Zeitrahmen bestimmt die Länge/Kürze der möglichen Schleifenbewegung. Während bei einem großen Zeitrahmen ein langer Beschleunigungsweg gewählt werden kann, muß die Schleifenbewegung bei einem kleinen Zeitrahmen verkürzt werden. Die Schleifenbewegung entsteht aus der flüssigen Verbindung von EINS und ZWEI.

Das Prinzip der optimal verkürzten Schleifenbewegung unter Zeitdruck leitet sich aus dem Biomechanischen Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges nach BOECKH-BEHRENS (1983) ab.

No Speedlimit – die kurze Schleife macht's möglich

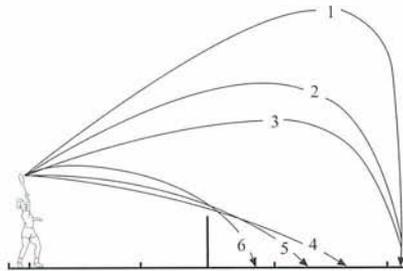
Nicht nur auf dem Top-Level ist die Fluggeschwindigkeit der Shuttlecocks (zu deutsch: Federbälle) in vielen Spielsituationen extrem hoch. Lange Schleifen sind in diesen Situationen häufig nicht mehr zu realisieren, da man naturgemäß relativ viel Zeit für ihre Ausführung benötigt und das Timing für den optimalen Treffpunkt problematisch wird. Wie sieht denn die kurze Schleife aus? Hier gibt es verschiedene Formen zu sehen:

- 1) Aus der NULL wird der Ellbogen nach **vorne** beschleunigt, der Unterarm macht eine einleitende Supination. Dabei fällt der Schlägerkopf im lockeren Griff der Finger nach hinten, ungefähr auf Nackenhöhe. Die kurze Schleife wird also auf kleinerem Raum ausgeführt als die lange Schleife, bei der durch die Beschleunigung des Ellbogens nach **vorne / oben** der Schlägerkopf bis Gesäßhöhe nach hinten / unten fällt. Auf die beschriebene EINS folgt eine Ellbogenstreckbewegung mit mehr oder weniger Unterarmrotation (Pronation) und Zufassen der Finger.
- 2) Die kürzeste Form beim Einsatz der Daumenführung (Rotation) sieht bei einem Vorhandschlag folgendermaßen aus: Aus der NULL besteht die einleitende EINS aus einer 90° Supination des Unterarmes (=Auswärtsdrehung), die ZWEI dann aus einer 90° Pronation (=Einwärtsdrehung) und die DREI aus einem 90° Ausschwingen + 90° Zurückfedern (in die ursprüngliche NULL). Der Ellbogen wird fast gar nicht von der Stelle bewegt!
Bei einem Rückhandschlag gilt das gleiche, aber natürlich umgekehrt. Diese Form kann von Männern sehr gut umgesetzt werden, zeigte aber bei Kindern und sogar Frauen der Nationalmannschaft Beschleunigungs- und Kontrollprobleme (Aussage : „Kein Feeling wohin der Ball fliegt“).

Die wichtigsten Flugkurven

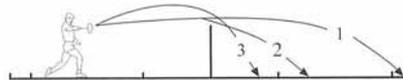
Hinterfeld Überkopf /-hand

- 1 = Verteidigungsclear
- 2 = Standardclear
- 3 = Angriffsclear
- 4 = Smash
- 5 = Halfsmash / Langer Drop
- 6 = Kurzer Drop



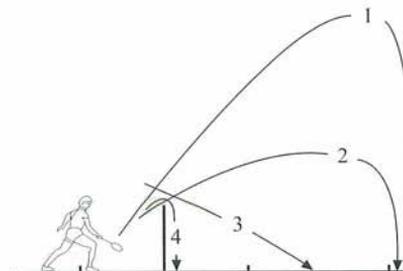
Mittelfeld Seitendhand

- 1 = Drive
- 2 = Schieben
- 3 = Drop



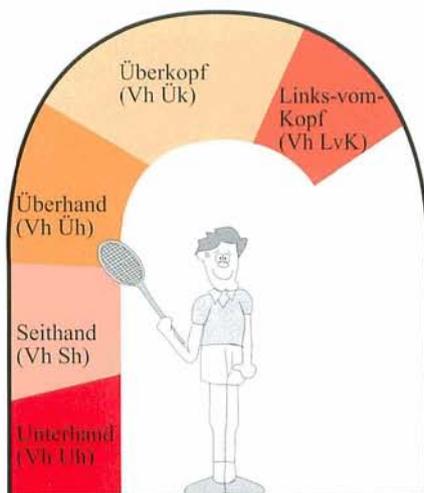
Vorderfeld Unterhand

- 1 = Lob (Uh Clear vom Netz)
- 2 = Swip
- 3 = Töten am Netz
- 4 = Stop/Netzdrop

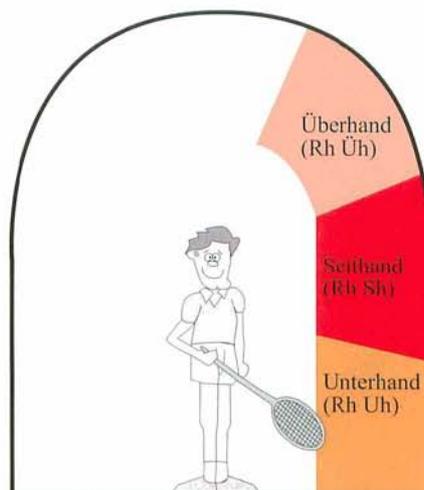


Die Treffbereiche

Vorhand-Treffbereiche (Vh)



Rückhand-Treffbereiche (Rh)





1 Familie der **Extensions**-Schläge

1 Handflächenschläge (Vorhand-Extensions-Schläge)

1.1 Vorhand Überkopf Langsamer (kurzer) Drop aus dem Hinterfeld



HAND / ARM :

- Lockerer Rush- oder V-Griff und lockeres¹ Handgelenk
- Hand auf Kinnhöhe in Richtung des Balltreffpunktes führen
- Schulter/Ellbogen nach hinten nehmen, Arm ist gebeugt (ca. 90°)
- Schlägerkopf vor der Hand
- Li. Hand/Arm zeigt in Schlagrichtung

KÖRPER / BEINE :

- Hüfte und re. Fuß gleichzeitig mit Armbewegung 90° zurücknehmen
- Belastung auf re. Bein

HAND / ARM :

- Lockerer Rush- oder V-Griff und lockeres Handgelenk
- Ellbogen nach vorne / oben¹ in Schlagrichtung beschleunigen, dabei +/- maximale Auswärtsdrehung des Unterarmes (Supination) und Beugung des Armes
- durch Ellbogenbeschleunigung in Schlagrichtung fällt der Schlägerkopf nach hinten / unten¹

KÖRPER / BEINE :

- Rechte Hüfte wird nach vorne geschoben -> dadurch entsteht sog. „Bogen-spannung“

¹lockeres Handgelenk = Handgelenk befindet sich in Normalposition, nicht weich (Palmarflexion) und nicht fest (Dorsalflexion).

¹ In den Bewegungsbeschreibungen für Überkopfschläge sind lange Schleifen beschrieben, Unter Zeitdruck entsprechende Verkürzungen (siehe Seite 95 /96).



HAND / ARM :

- Stark gebremste Einwärtsdrehung des Unterarmes bis Schlägerkopf frontal zum Netz, dann „Beschleunigung“ (= +/- Schieben) des Balles über Ellbogenstreckbewegung mit festem Handgelenk (Dorsalflexion)
- Handfläche der Schlaghand wird in die Schlagrichtung geführt
- Kurz vor dem Balltreffpunkt dosiertes Zufassen der Finger am Griff
- Treffpunkt des Balles leicht hinter der Hand / am besten vor dem Kopf
- Linker Arm nach unten/hinten geführt (Gegenbewegung; Unterstützung der Körperrotation)

KÖRPER / BEINE :

- Körperrotation nach vorne
- Belastung auf li. Bein



HAND / ARM :

- Ellbogenstreckbewegung wird in geringem Maße fortgeführt; Handgelenk bleibt fest
- Schlägerkopf zeigt schräg nach vorne / oben
- Zeitlich angepasste Rückführung des Schlägers in nächste offensive Bereitschaftstellung

KÖRPER / BEINE :

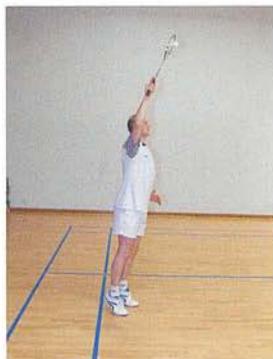
- Oberkörper fast frontal zum Netz
- Beide Beine fast nebeneinander



1.2 Vorhand Überkopf Schneller (langer) Drop aus dem Hinterfeld

Identische Struktur wie Vorhand Überkopf
Langsamer Drop bis auf :

- Die Abbremsung in der ZWEI nimmt im Vergleich zum Langsamem Drop ab
- Veränderter Treffpunkt :
Treffpunkt liegt beim Schnellen Drop leicht vor der Hand, so daß der Ball geradlinig abwärts geschlagen wird (Handgelenk in Normalposition)
- Dieser Schlag kann je nach individueller Neigung des Spielers auch als Daumenschlag gespielt werden (vgl. 3.1.4)



Treffpunkt (ZWEI) Schneller (langer Drop)

- Schläger wird nach dem Treffen des Balles in Bewegungsrichtung weitergeführt und anschließend in eine offensive Bereitschaftshaltung gebracht

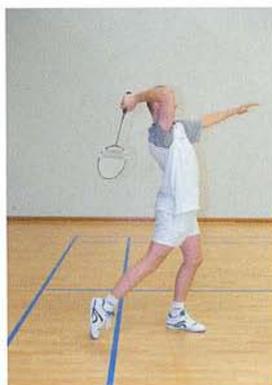


Ausschwung (DREI) Schneller (langer) Drop

II Familie der Rotations schläge

Daumenschläge (Vorhand- und Rückhandrotations schläge)

1.1 Vorhand Überkopf Smash aus dem Hinterfeld



HAND / ARM :

- Hand auf Kinnhöhe in Position der Ballflugbahn führen
- Schulter/Ellbogen nach hinten drehen, Arm ist leicht gebeugt (ca. 90°)
- Schlägerkopf +/- vor der Hand
- Li. Hand in Schlagrichtung
- (Lockerer) V-Griff oder Powergriff mit lockeren Handgelenk

KÖRPER / BEINE :

- Hüfte und Fuß gleichzeitig mit Armbewegung 90° zurückdrehen
- Belastung auf re. Bein

HAND / ARM :

- Gebeugten Ellbogen nach vorne / oben in Schlagrichtung beschleunigen, dabei maximale Auswärtsdrehung des Unterarmes (Supination)
- Schlägerkopf zeigt hinter dem Körper nach unten
- Lockerer V-Griff oder Powergriff (durch lockeren Griff und lockeres Handgelenk „fällt“ der Schläger nach hinten / unten)

KÖRPER / BEINE :

- Rechte Hüfte wird nach vorne geschoben -> dadurch entsteht sog. „Bogenspannung“
- Belastung +/- auf beiden Beinen



HAND / ARM :

- Maximale Einwärtsdrehung des Unterarmes und Ellbogenstreckbewegung
- Daumen der Schlaghand wird in die Schlagrichtung geführt
- Kurz vor dem Balltreffpunkt explosives Zufassen der Finger
- Treffpunkt des Balles vor der Hand / am besten vor dem Kopf
- linker Arm geht in Gegenbewegung zum rechten Arm nach unten (Unterstützung der Körperrotation)

KÖRPER / BEINE :

- Körperrotation¹ nach vorne
- Belastung +/- auf li. Bein

¹ Vor allem bei beidbeinigen Sprungschlägen, aber auch aus Stemschritt und Umsprung, ist mittlerweile weniger Körperrotation zu sehen, dafür eine stärkere Flexion des Oberkörpers (ähnlich dem Schmetterschlag beim Volleyball)

HAND / ARM :

- Einwärtsdrehung des Unterarmes wird fortgeführt
- Schläger schwingt in die Bewegungsrichtung nach vorne / unten
- Schlägerkopf zeigt zum Boden / Ellbogen zeigt zur Decke
- Zeitlich angepasste Rückführung des Schlägers in nächste offensive Bereitschaftsstellung

KÖRPER / BEINE :

- Oberkörper fast frontal zum Netz (rechte Schulter +/- leicht vor)
- Beide Beine fast nebeneinander

1.2. Vorhand Überkopf Clear aus dem Hinterfeld

Identische Struktur wie Vorhand Überkopf Smash bis auf :

- Treffpunkt über der Hand (Angriffsclear) bzw. leicht hinter der Hand (Befreiungsclear) (siehe Foto)
- Beschleunigung nicht zwingend maximal (je nach zu überwindender Distanz) und Ballgeschwindigkeit



Treffpunkt (ZWEI) beim Vorhand Überkopf Clear

Situationsangepasste Bereitschaftsstellung
Nach Clear nicht zwingend offensive Bereitschaft, sondern situationsangepasst (offensiv/neutral/defensiv)



Neutrale Bereitschaftsstellung nach Clear



Offensive Bereitschaftsstellung nach Smash



1.8. Vorhand Unterhand Hoher Lob/Unterhand Clear im Vorderfeld bei tiefem Treffpunkt

Identische Struktur wie Vorhand Seithand Clear bis auf :

- Treffpunkt +/- knapp über Boden, so dass Schlägerkopf in der NULL unter der Hand ist, d.h. es liegt eine starke Ulnaabduktion im Handgelenk vor



- Das einzige Ziel des Schlages ist die hohe Befreiung, deshalb lange Bewegungen in EINS, ZWEI und DREI möglich und notwendig, um den Ball hoch und weit zu spielen.





1.9. Vorhand Unterhand Hoher Aufschlag

Siehe Vorhand Unterhand Hoher Lob bei tiefem Treffpunkt (1.8) - bis auf Beine.
Bilder statt Worte !!



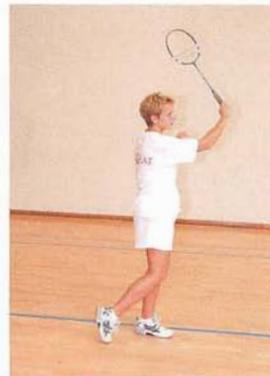
NULL



EINS



ZWEI



DREI