



4. Technikbeschreibung: Schlagtechnik

Grundsätzlich benötigt man **5 Schlagtechniken**, um den Gegner auf dem Feld gezielt taktisch zu bewegen. Man muss vom Netz den Ball ins Hinterfeld und ans Netz spielen können, ebenso aus dem Hinterfeld ans Netz und lang ins Hinterfeld. Darüber hinaus ist es notwendig, den Ball mithilfe des Aufschlags überhaupt erst einmal ins Spiel zu bringen.



Schläge, die ans **Netz** gespielt werden, nennt man *Drop*.



Schläge, die ins **Hinterfeld** gespielt werden, nennt man *Clear*.



Beim **Aufschlag** unterscheidet man den Rückhand- und den Vorhandaufschlag.

In den Doppeldisziplinen, bei denen hauptsächlich kurz aufgeschlagen wird, wird ausschließlich der Rückhandaufschlag benutzt. Auch beim Herreneinzel sieht man ab einer gewissen Spielstärke nur noch den Rückhandaufschlag. Lediglich im Dameneinzel wird auch bis in die Weltspitze hinein der hohe Vorhandaufschlag genutzt.

Die Vorteile des Rückhandaufschlags liegen darin, dass seine Bewegung viel kürzer ist und dadurch schwerer für den Gegner zu antizipieren. Auch ist der Bewegungsablauf viel leichter als der des Vorhandaufschlags und damit viel weniger fehlerträchtig.

Vielfach wird zu Beginn der Vorhandaufschlag gelehrt, was zu einigem Frust führen kann und viele anstrengende und spaßige Ballwechsel verhindert. Ich empfehle daher, den Rückhandaufschlag von Anfang an zu lehren, damit der Ball sicher ins Spiel kommt und damit auch Ballwechsel zustandekommen.

4.1 Kurzer Rückhandaufschlag

Bei dem kurzen Rückhandaufschlag ist es möglich, dass die Füße parallel stehen oder dass der rechte Fuß etwas nach vorne verschoben ist. Mit 2 Fingern der linken Hand wird eine Feder gefasst und nach vorne vor den Körper gehalten. Der Schläger steht in einer 3-Uhr-Position, der Daumen liegt auf der flachen Seite auf und die Schlagfläche wird hinter den Ball geführt. Mit einer kurzen Ausholbewegung wird der Ball übers Netz geschlagen. Hierbei ist der Daumen die steuernde Kraft.



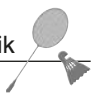
Kleine Regelkunde: Der Schlägerkopf muss nach unten zeigen. Der Ball darf vor dem Treffpunkt nicht berührt werden. Die erste Bewegung zum Ball mit dem Schläger gilt als Schlagbewegung. Der Treffpunkt muss unterhalb der Taille sein.



Geeignete Übungen:

6.2.11, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.4, 7.4, 8.1, 8.2, 8.4, 9.2





4.2 Langer Rückhandaufschlag

Beim langen Rückhandaufschlag wird alles analog zum kurzen Rückhandaufschlag gemacht. Es wird nur etwas fester gegen den Ball geschlagen, wobei der Arm gestreckt ist und die Hand mit dem Daumen eine Ruckbewegung in Richtung des Balles ausführt.



Tipp: Den Schläger locker greifen und beim Schlag fest zufassen!



Geeignete Übungen:
6.2.1–6.2.5, 6.2.12, 6.3.3,
7.1–7.4, 8.4, 9.2



Rückhandaufschlag

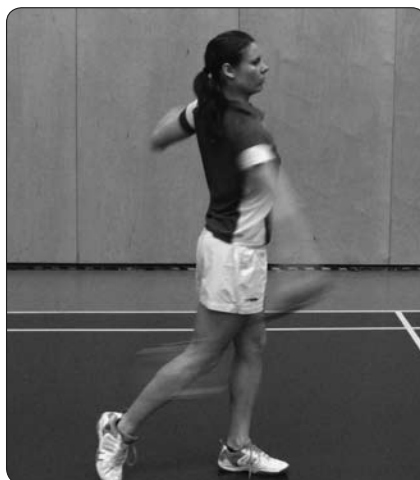
4.3 Langer Vorhandaufschlag

Beim langen Vorhandaufschlag stehen wir mit dem linken Fuß vorne und mit dem rechten hinten. Der Ball wird mit der linken Hand nach vorne gehalten, der Schläger geht mit der rechten Hand nach hinten. Der Ball wird mit der linken Hand leicht nach vorne geworfen, gleichzeitig vollzieht der Schläger mit der rechten Hand einen Halbkreis nach unten und trifft den Ball vor dem Körper. Während dieser Bewegung wird das Körpergewicht von dem hinteren Fuß auf den vorderen verlagert und der Oberkörper macht eine Viertelrotation um die Längsachse.

Aus dieser Beschreibung und aus der rechts stehenden Bilderreihe wird deutlich, dass der Vorhandaufschlag ungleich schwerer auszuführen und zu erlernen ist als der Rückhandaufschlag.



Geeignete Übungen:
6.2.1–6.2.5, 6.2.12, 6.3.3,
7.1–7.4, 8.4, 9.2



Langer Vorhandaufschlag



4.4 Drop am Netz (Netzdrop) Vorhand

Der Netzdrop ist ein taktisch **wichtiger Schlag**, da der Ball sehr schnell auf die gegnerische Seite fliegt und dem Gegner damit sehr wenig Zeit bleibt, ihn zu erreichen. Wichtig ist hierbei, den Ball möglichst weit vorne und hoch am Netz zu treffen. Für den Schlag ist nahezu keine Kraft erforderlich, jedoch eine Menge Ballgefühl und Schlagkontrolle.

Der Vorhand-Netzdrop wird mit fast festem Handgelenk gespielt, der Schläger zeigt dabei im „Vormittagsgriff“ (10–11-Uhr) so gut wie parallel zum Boden.

In der **einfachsten Form** wird der Schläger einfach nur hingehalten, und der Ball springt automatisch auf die andere Netzseite. Der Schlägerkopf ist dabei ungefähr in Augenhöhe und zeigt leicht nach unten, d. h. die Hand ist höher als der Schlägerkopf.

Fortgeschrittene treffen den Ball, wenn der Fuß am Netz noch nicht ganz den Boden berührt hat. Dann geht die Vorwärtsbewegung des ganzen Körpers in den Ball und man braucht mit Arm und Hand keine weitere Schlagbewegung zu machen. Wenn ein Spieler das beherrscht, kann man mit dem Schläger den Ball noch zusätzlich ganz leicht seitlich schneiden, sodass der Ball ins Trudeln gerät.



Geeignete Übungen:

6.2.11, 6.3.2, 6.3.3, 7.4, 8.2, 8.4, 9.3



Netzdrop (Vorhand)



4.5 Drop am Netz (Netzdrop) Rückhand

Der Rückhand-Netzdrop wird mit fast festem Handgelenk gespielt, der Schläger zeigt dabei im „Nachmittagsgriff“ (13–14-Uhr) so gut wie parallel zum Boden.

In der **einfachsten Form** wird der Schläger einfach nur hingehalten, und der Ball springt automatisch auf die andere Netzseite. Der Schlägerkopf ist dabei ungefähr in Augenhöhe und zeigt leicht nach unten, d. h. die Hand ist höher als der Schlägerkopf.

Wichtig für **Fortgeschrittene** ist, dass der Ball schon getroffen wird, wenn der Fuß am Netz noch nicht ganz den Boden berührt hat. Somit geht wieder die Vorwärtsbewegung des ganzen Körpers mit in den Ball, und man braucht mit Arm und Hand keine weitere Schlagbewegung zu machen. Auch bei diesem Schlag kann man mit dem Schläger den Ball ganz leicht seitlich schneiden, sodass der Ball ins Trudeln gerät.



Geeignete Übungen:

6.2.11, 6.3.2, 6.3.3, 7.4, 8.2, 8.4, 9.3



Netzdrop (Rückhand)



4.6 Clear (lang) vom Netz an die Grundlinie (Vorhand)

Beim *Clear* vom Netz ist es wichtig, dass (im Gegensatz zum *Netzdrops*) der Fuß schon auf dem Boden steht und der **Körper** damit **stabil** ist, wenn der Ball getroffen wird.

Die **Griffhaltung** für einen Vorhandclear am Netz ist (genau wie beim *Netzdrops* mit der Vorhand) individuell zwischen 10- und 11-Uhr. Der Schlägerkopf hängt leicht nach unten, die Hand ist höher als der Schlägerkopf. Für den Schlag braucht man nicht viel Kraft, aber viel Kontrolle, deshalb wird nur eine sehr kleine Handgelenkbewegung kombiniert mit einem Strecken des Armes.

Die **Schlagfläche** sollte schon vor dem Treffpunkt dort sein, wo später der Ball getroffen wird. Ein Schwingen durch den Ball sollte man vermeiden.



Die Hand macht eine Bewegung in die Richtung, in die der Ball fliegen soll.

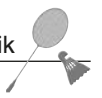


Geeignete Übungen:

6.2.2, 6.2.5, 6.2.12, 6.2.13, 6.3.1–6.3.4, 7.1–8.2, 8.4, 9.3



Clear vom Netz (Vorhand)



4.7 Clear (lang) vom Netz an die Grundlinie (Rückhand)

Auch beim Rückhandclear vom Netz ist es wichtig, dass der Fuß schon auf dem Boden steht und der **Körper** damit **stabil** ist, wenn der Ball getroffen wird.

Die **Griffhaltung** für einen Rückhandclear am Netz ist (genau wie beim Netzdrop mit der Rückhand) individuell zwischen 13- und 14-Uhr. Der Schlägerkopf hängt leicht nach unten, die Hand ist höher als der Schlägerkopf. Für den Schlag braucht man nicht viel Kraft, aber viel Kontrolle, deshalb wird nur eine sehr kleine Handgelenkbewegung kombiniert mit einem Strecken des Armes. Beim Rückhandclear ist es sinnvoll, den **Daumen** auf der Längsseite des Griffes zu haben und mit dem Daumen den Ball quasi ins Hinterfeld zu drücken.

Die **Schlagfläche** sollte schon vor dem Treffpunkt dort sein, wo später der Ball getroffen wird. Ein Schwingen durch den Ball sollte man vermeiden.



Die Hand macht eine Bewegung in die Richtung, in die der Ball fliegen soll.



Geeignete Übungen:

6.2.2, 6.2.5, 6.2.12, 6.2.13, 6.3.1–6.3.4, 7.1–8.2, 8.4, 9.3



Clear vom Netz (Rückhand)



4.8 Clear (lang) an die Grundlinie

Der *Clear* von Grundlinie zu Grundlinie gilt als der **Grunds Schlag** beim Badminton. Wer es schafft, seinen Gegner aus jeder Situation immer wieder lang an der Grundlinie anzuspielen, der hat häufig entscheidende Vorteile im Spiel.

Der *Clear* von Grundlinie zu Grundlinie hat bei mangelnder Technik viel mit der vorhandenen Kraft des Spielers zu tun. Bei korrekter Technik ist es jedoch jedem Spieler möglich, einen *Clear* lang genug an die Grundlinie zu spielen.

Beim *Clear* wird die Kraft mehrerer **Teilimpulse** kombiniert. So ist es wichtig, vor dem Schlag in einem Stemmschritt zu stehen und die Kraft des hinteren Beines für den Schlag zu nutzen. Mit dem Herausdrücken aus dem Stemmschritt durch das hintere Bein wird eine Körperrotation eingeleitet, die Kraft auf den Ball überträgt. Die Körperrotation geht von der Hüfte auf den Oberkörper über, die Schlagarm-schulter wird nach vorn gebracht. Wichtig für einen langen *Clear* ist ein möglichst **hoher Treffpunkt**. Das erreicht man durch einen deutlich nach oben geführten Ellenbogen.

Am Ende der Bewegungskette steht die **Unterarmrotation**. Bei einem Vorhandclear wird eine leichte Vorspannung nach außen (**Supination**) und eine Schlagbewegung mit einer Rotation nach innen (**Pronation**) kombiniert. Der *Clear* wird über dem Körper (Kopf) getroffen. In Notfällen kann ein *Clear* auch geschlagen werden, wenn der Treffpunkt hinter dem Kopf ist. Nach dem Schlag schwingen Arm und Schläger vor dem Körper locker aus.



Geeignete Übungen:

6.2.1, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.6, 6.3.1–6.3.4, 7.4, 8.2–8.4, 9.4



Clear von der Grundlinie