

## **Anhang**

Glossar

AB Alles im Griff!?

AB Die Kinetische Kette

AB Für Schläger-Typen

AB Hals über Kopf: Clear, Smash, Drop+

AB3 Taktiken

AB Ein Feldversuch

AB Das Dänische Doppel

AB Das Doppel

AB Die Felder

AB Bewertung und Rudentunier

## Glossar

- Adler
- Aufschlag
- Auftaktsprung
- Ausfallschritt
- Balltransport
- Beinarbeit
- Bettler s. Drive
- Bogenschütze / Oberkellner
- Bratpfanne / Rush- Griff
- ChiChi / Sidesteps / Nachstellschritte
- China-Sprung
- Das T
- Daumengriff
- Drive / Bettler
- Drop
- Durchschlagen
- Finten
- Footwork
- Gemischtes Doppel
- Halbfeld
- Hammergriff / Powergriff
- Handwalk / Wurm
- Intercept(ion) / Abfangen /  
Dazwischengehen
- Jump-Smash
- King-Sprung
- Kompassnadel-System
- Kreuzschritte
- Malayen-Step
- Mittelfeld / Midcourt
- Mixed / gemischtes Doppel
- Mixed-Ecke
- Nachbereiten
- Pinzettengriff
- Polizist
- Powergriff
- Return
- Scheibenwischer
- Schieben
- Schlaghandseite
- Schlange
- Schlangengrube
- Sidesteps
- Smash
- Stechen
- Sumoring (für den Midcourt)
- Sweet-Spot
- Swip
- Testmarkierungen
- Tiefentlastung
- Töten
- Tunnel / Tunnelangriff
- Umsprung
- Unforced Error
- V-Griff / Universalgriff
- Welle
- Wischen
- Wurm / Handwalk
- Zentralposition

# Glossar

## Aufschlag

Der 1. Schlag. Er erfolgt immer diagonal.

## Auftaktsprung

Wurde früher gemacht. Heute nutzt man die Tiefentlastung.

## Ausfallschritt

üblicherweise in Richtung des Netzes bzw. der vorderen Ecken.

## Balltransport

Der generische Begriff für Übungen, bei welchen Federbälle über das Feld transportiert werden.

## China-Sprung

Sprung, um nach Vorhandschlag hinten nach vorne zu kommen. Der Körper wird nicht gedreht.

## Durchschlagen

Testen der Ballgeschwindigkeit.

## Finte

Ein Schlag wird angedeutet, aber ein anderer wird gespielt.

## Footwork

Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit.

## Halbfeld

Hälfte des Feldes, wenn das Badmintonfeld durch die Mittellinie längs halbiert wird.

## Hammergriff

Schläger wird wie ein Hammer gehalten. Für sehr kräftige Schläge.

## Intercept

Wenn beim Doppel der vordere Spieler den Ball abfängt, der zum hinteren Spieler gespielt werden sollte.

## Jump-Smash

Smash aus dem Sprung

## King-Sprung

China-Sprung, ohne dass in die Schlaghandseite gesprungen wird.

## Kompassnadel-System

System, nach dem sich Spieler im Doppel bewegen.

## Kreuzschritte

Es wird der nachgezogene Fuß hinter den vorderen Fuß vorbeigeführt. Dadurch kann der nächste Schritt weiter gesetzt werden als bei Nachstellschritten.

## Malayen-Step

Step, mit dem in die hintere Rückhandecke gelaufen wird. Durch den Step wird die Rückhand „umlaufen“ und „Links-vom-Kopf“ mit der Vorhand gespielt.

## Mixed

Doppel mit Männern und Frauen.

## Mixed-Ecken

Die Ecken im Mixed(-Doppel)

#### Nachbereiten

Bewegungen nach dem eigenen Schlag.  
Üblicherweise Richtung Zentralposition.

#### Nachstellschritte

Schritte, bei denen der hintere Fuß immer hinter dem vorderen Fuß verbleibt.

#### Pinzettengriff

Schläger wird wie eine Pinzette gehalten, um schnell zu beschleunigen oder kurze, geschnittene Bälle am Netz zu spielen.

#### Return

der erste Schlag nach dem Aufschlag bezeichnet.

#### Schieben

Technik, bei welcher der Ball knapp übers Netz gespielt wird, so dass er ein Stück über die erste Aufschlaglinie hinausfliegt.

#### Schlaghandseite

Bei Rechtshändern die rechte und bei Linkshändern die linke Seite.

#### Stechen

einen Ball kurz am Netz ablegen

#### Sweet-Spot

Bereich, in welcher der Schlag ausgeführt werden sollte. Im mittleren Bereich der Bespannung.

#### Swip

Flacher Clear. Der Swip ist viel schneller, aber auch früher vom Gegner zu erreichen.

#### Das T

Position auf dem Spielfeld, sowohl auf der unteren als auch auf der oberen Hälfte.

#### Testmarkierungen

Markierungen hinten rechts zum Testen der Ballgeschwindigkeit.

#### Tiefentlastung

unmittelbar vor dem gegnerischen Schlag, um schnellstmöglich in die richtige Richtung zu kommen. Man geht in die Knie.

#### Töten

Schlag am Netz, kraftvoll mit steilen Winkel nach unten.

#### Tunnel / Tunnelangriff

Im Doppel, wenn 2 Spieler „im Tunnel“ stehen, also immer hintereinander.

#### Umsprung

Sprung, um nach einem Schlag hinten nach vorne zu kommen.

#### Unforced Error

„ungezwungenen Fehler“, also Fehler ohne Zutun des Gegners. Meist aufgrund Aktionismus und Perfektionismus.

#### Wischen

Seitlich getroffener Schlag

#### Zentralposition

Position, von der alle Ecken gut erreicht werden. Manche stehen lieber vorne, andere hinten. Üblicherweise 0,5-1m hinter dem T.

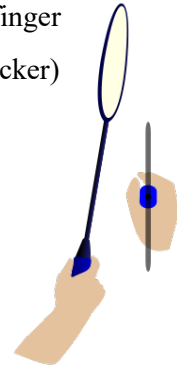
#### Quelle:

[https://de.wikibooks.org/wiki/Badminton:\\_Glossar](https://de.wikibooks.org/wiki/Badminton:_Glossar)

# Alles im Griff!?

## V-Griff/Universalgriff:

- Schmale Seite des Schlägergriffs drückt gegen das “V” von Daumen und Zeigefinger
- Wie Schwert Ziehen, Legomännchen, Hände schütteln (nicht zu fest, nicht zu locker)
- Zeigefinger liegt höher als der Daumen
- nötig für Rotations-/Scheibenwischer-Schläge.
- Für Clear, Drop und Smash
- Gängigster Griff

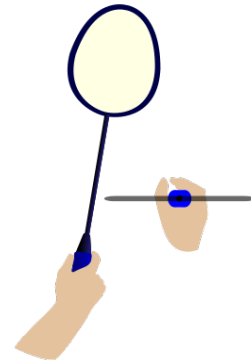


## Bratpfanne/ Rush-Griff

- Breite Seite des Griffs drückt gegen das “V” von Daumen und Zeigefinger
- Für Drive-Bälle (in der Mitte), Abfangen am Netz, Vorhandschläge

## Daumengriff

- Zeigefinger umfasst den Schlägergriff unterhalb des Daumens
- Daumen liegt flach auf dem breiten Teil des Griffs
- Für Rückhandschläge



## Tipp beim Doppel:

- Vorne weiter vorn am Schläger Greifen
- Hinten weiter hinten am Schläger Greifen

# Die Kinetische Kette

## Die Kinetische Kette

½ Gang Fingerpower (lockerlassen, zufassen)

1. Gang Handgelenk/Rotation (Scheibenwischer): rechter Winkel zwischen Schläger & Unterarm

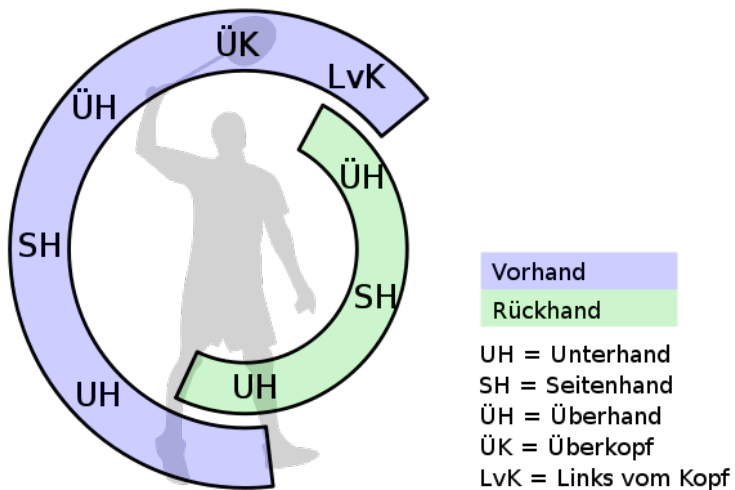
2. Gang Ellbogen

3. Gang Schulter

4. Gang Hüfte/Klappen

5. Gang Bein (Stemmschritt)

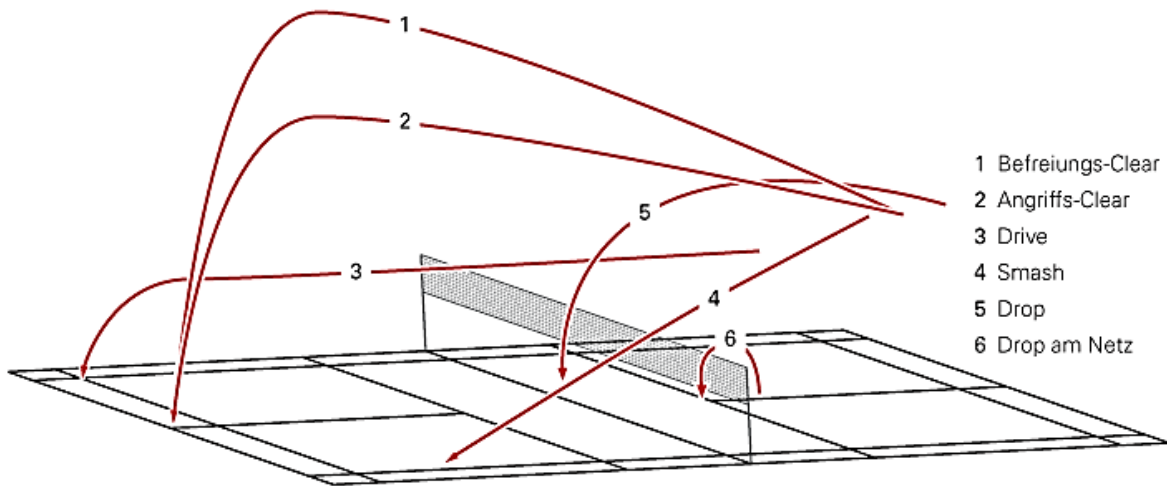
## Die Trefferflächen



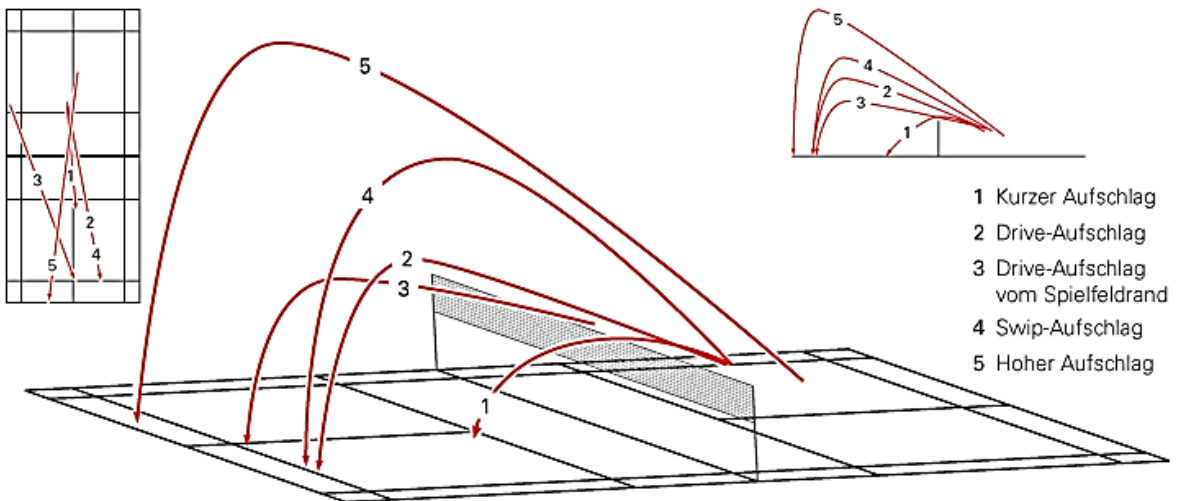
Bildlizenz: CC BY-SA 4.0

# Für Schläger-Typen

## Schlagvarianten

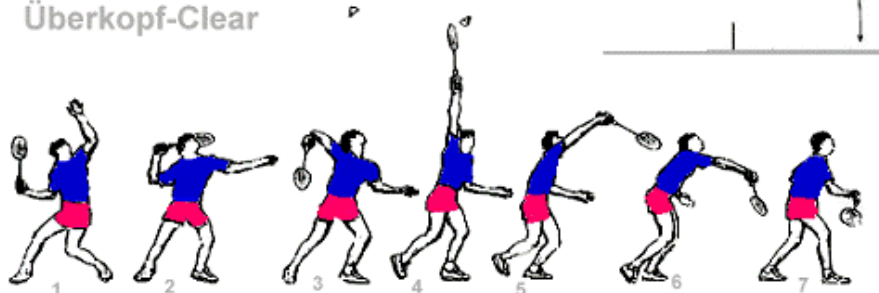


## Aufschläge



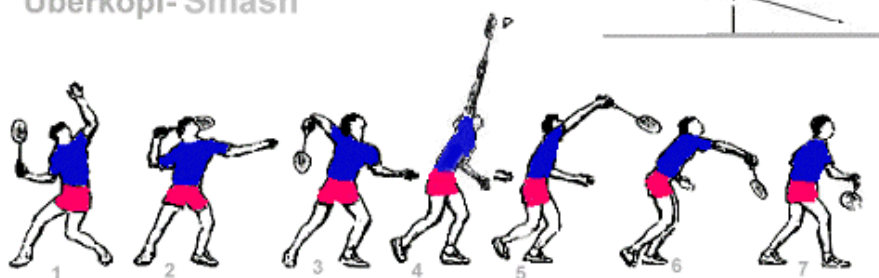
# Hals über Kopf: Clear, Smash, Drop

## Vorhand Überkopf-Clear



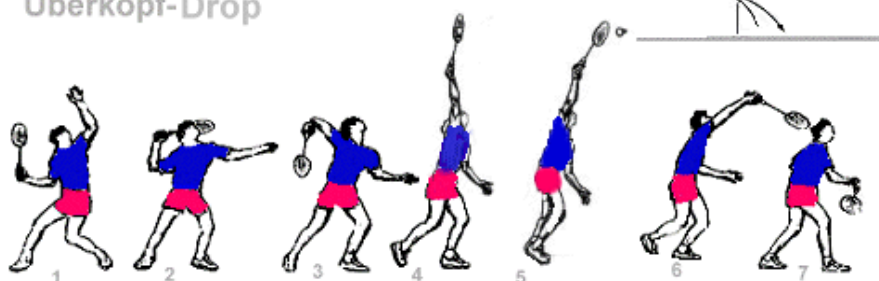
- 1 Gegenhand zum Ball ("Dach bilden") - Gewicht verlagern
- 2 „Schleifenbewegung“ - Hüfte drehen
- 3,4 Ellbogen strecken/ Pronation
- 4 über dem Kopf treffen, vom Gegenbein abdrücken
- 5,6,7 Ausschwingen / Abfangen

## Vorhand Überkopf-Smash



Unterschied: Bei 4: vor dem Körper treffen

## Vorhand Überkopf-Drop



Unterschied: ab 4: Abbremsen

Bilder & Texte © <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/badmintongrnd1.htm>



### 3 Taktiken

Taktik	Tick: Platzierung	Trick: Geschwindigkeit	Tack: Täuschung
Funktion	Kontrolle	Beschleunigung	Ansatzlosigkeit / Variabilität
Ziel	Genauigkeit / Sicherheit	Härte / Geschwindigkeit	Absicht verschleiern
Ziel	Ball in die „No“-Zone spielen, Gegner laufen lassen	Reaktion des Gegners minimieren	Antizipation des Gegners minimieren
Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft optimal einsetzen</li> <li>• Je nach Situation den Griff anpassen bzw. die Daumenposition ändern</li> <li>• Je nach Situation Rotation reinbringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Situation Lockerlassen oder Zufassen</li> <li>• Je nach Situation beschleunigen und Gangwechsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Situation Nullstellung einnehmen</li> <li>• Ausholbewegung und Ausschwingen verkürzen</li> </ul>



# Ein Feldversuch

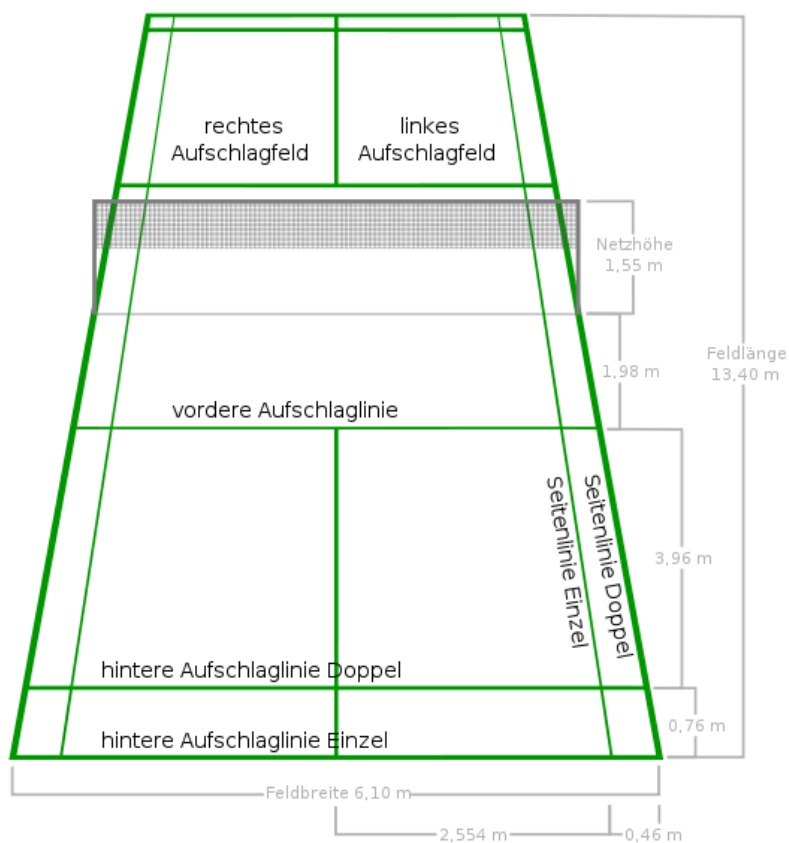
**Bewegen im Feld:**

**Vorne:** Ausfallschritt

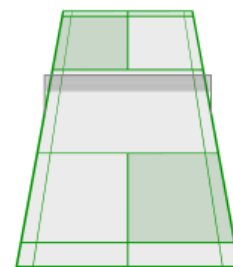
**Mitte:** Sumoringer

**Hinten:** Umsprung/Stemmschritt

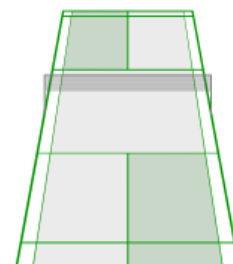
**Seite:** Ranstellschritte



**Spielfeld und Aufschlagfeld Doppel**



**Spielfeld und Aufschlagfeld Einzel**

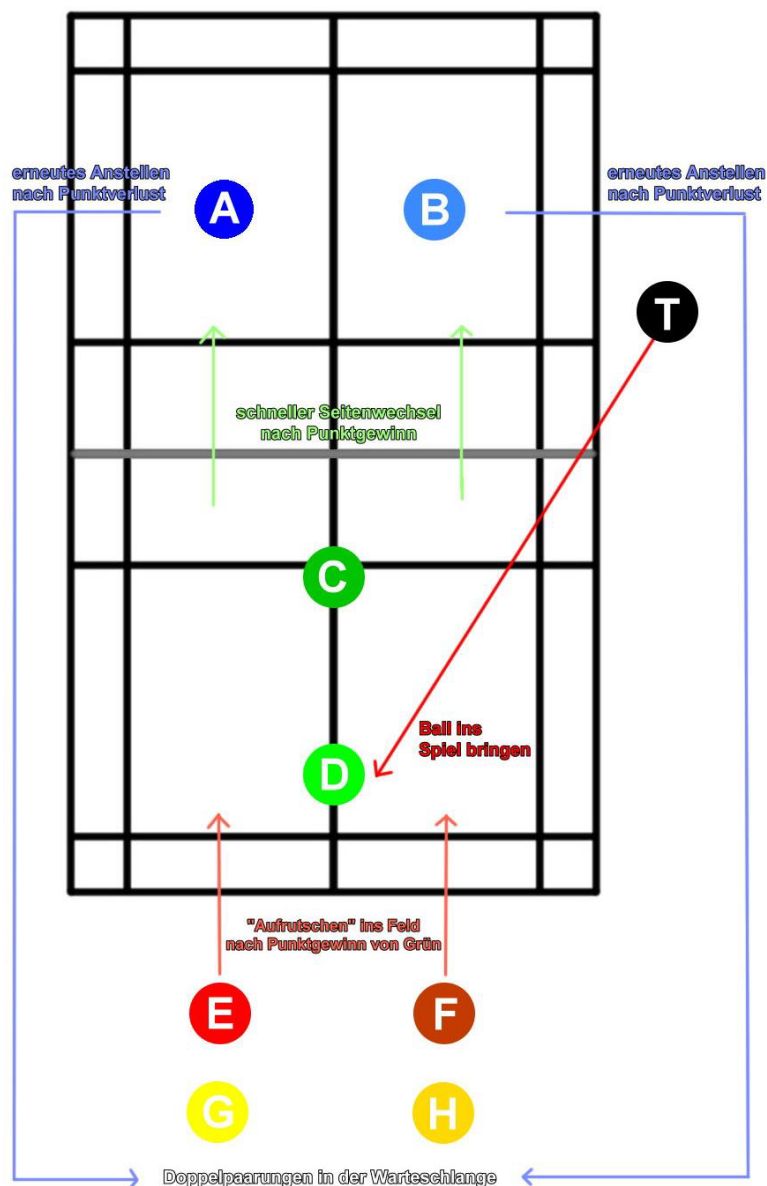


# Das Dänische Doppel

Gewinnen die Angreifer (C&D), müssen sie durchs Netz zu den Verteidigern (A&B).

Die Verteidiger müssen sich dann hinter den Wartenden (G&H) anstellen.

Die schon vorher gewartet haben, sind nun Angreifer (E&F). T bringt den Ball ins Spiel.



# Das Doppel

Verlauf / Erläuterungen	Spielstand			Service aus Aufschlagfeld	Aufschläger/Annehmer	Gewinner Ballwechsel
	Null beide	C	D	Rechtes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist gerade.	A schlägt auf C auf.	A & B.
		B	A			
A & B gewinnen Punkt. A & B wechseln Aufschlagfeld der. A serviert diesmal aus dem linken Aufschlagfeld. C & D verbleiben in den gleichen Aufschlagfeldern.	1-0	C	D	Linkes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist ungerade.	A schlägt auf D auf.	C & D.
		A	B			
C & D gewinnen Punkt und auch das Aufschlagrecht. Niemand wechselt das jeweilige Aufschlagfeld.	1-1	C	D	Linkes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist ungerade.	D schlägt auf A auf.	A & B.
		A	B			
A & B gewinnen Punkt und auch das Aufschlagrecht. Niemand wechselt das jeweilige Aufschlagfeld.	2-1	C	D	Rechtes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist gerade.	B schlägt auf C auf.	C & D
		A	B			
C & D gewinnen Punkt und auch das Aufschlagrecht. Niemand wechselt das jeweilige Aufschlagfeld.	2-2	C	D	Rechtes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist gerade.	C schlägt auf B auf.	C & D
		A	B			
C & D gewinnen Punkt. C & D wechseln Aufschlagfeld der. C serviert aus dem linken Aufschlagfeld. A & B verbleiben in den gleichen Aufschlagfeldern.	3-2	D	C	Linkes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist ungerade.	C schlägt auf A auf.	A & B
		A	B			
A & B gewinnen Punkt und auch das Aufschlagrecht. Niemand wechselt das jeweilige Aufschlagfeld.	3-3	D	C	Linkes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist ungerade.	A schlägt auf C auf.	A & B
		A	B			
A & B gewinnen Punkt. A & B wechseln Aufschlagfeld der. A serviert diesmal aus dem rechten Aufschlagfeld. C & D verbleiben in den gleichen Aufschlagfeldern.	4-3	D	C	Rechtes Aufschlagfeld. Spielstand auf der Aufschlägerseite ist gerade.	A schlägt auf D auf.	C & D
		B	A			

Das bedeutet...

- aus welchem Aufschlagfeld nach dem Aufschlagwechsel zunächst aufgeschlagen wird, hängt ab vom Spielstand – gerade oder ungerade - der aufschlagenden Partei.
- Die Spieler wechseln ihre Aufschlagfelder nur, wenn sie nach eigenem Aufschlag einen Punkt erzielt haben. In allen anderen Fällen verbleiben die Spieler in den Aufschlagfeldern, die sie bei der vorangegangenen Rally innehatten. Dadurch wechselt das Aufschlagrecht zwischen allen Spielern.

## Die Felder

