

INHALT

1	Liebe Badmintonspieler!	9
	Hinweise von den Autoren, der kleine Badmintonball Benny stellt sich vor	
2	Wie es anfang mit dem Badmintonsport	15
	Die Entwicklung des Badmintonsports So sind die Badmintonspieler organisiert. Badminton in Deutschland, Piktogramme	
3	Hallo, Marc!	23
	Ein Interview mit dem vielfachen deutschen Meister Marc Zwiebler, Vorbilder, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	29
	Die richtige Einstellung zum Badmintonsport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen	
5	Was du zum Spielen brauchst	37
	Kleidung, Schläger, Bälle, Netz, Spielfeld, Checkliste	
6	Das Schläger-Ball-Gefühl	47
	Schlägerhaltung, Griffarten, Übungen, Fehler	
7	Laufen und Schlagen	57
	Bereitschaftsstellung, Position des Schlägers, Treffbereiche, Flugkurven, Ablauf der Schlagbewegungen, hoher, langer VH-Aufschlag, kurzer RH-Aufschlag, VH-Lob aus dem vorderen Feld, RH-Lob aus dem vorderen Feld, VH-und RH-Netzdrop,	

VH-Überkopfclear aus dem hinteren Feld, Überkopfdrop aus dem hinteren Feld, RH-Drop aus dem hinteren Feld, Bewegungen auf dem Feld, Ausfallschritt, Umsprung, Stemschritt, Tipps, Übungen, Fehler, taktische Hinweise

8	Damit alles seine Ordnung hat	123
	Wichtige Regeln für ein gutes Spiel	
9	Fit und Gesund	127
	Richtiges Essen, wer schwitzt, muss trinken, das Aufwärmen	
10	Spielen im Verein	133
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Spielergebnisse, Turnierergebnisse, Trainingsregeln	
11	Auflösungen	141
	Auflösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
12	Auf ein Wort	145
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152