

INHALT

- 1 **Lieber Badmintonspieler!**9
Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst
- 2 **Interessantes rund um den Badminton sport**13
Aus der Geschichte des deutschen und internationalen
Badminton sports, Wettbewerbe, der Weltverband, Varianten
des Badminton spiels
- 3 **Hallo, Juliane!**19
Ein Interview mit Juliane Schenk, der erfolgreichen deutschen
Spielerin, Fansseite
- 4 **Training – der Weg zum Erfolg**23
Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung.
Was einen erfolgreichen Badminton spieler ausmacht
- 5 **Psychische Fähigkeiten**39
Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren,
Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst
und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentra-
tion, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Ent-
spannung
- 6 **Kondition**55
Kondition allgemein, Kondition im Badminton, Ausdauer,
Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwär-
mung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung
- 7 **Technik und Koordination**69
Technik allgemein, Technik im Badminton, Techniktraining,
Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung,
Muskelsinn, koordinative Fähigkeiten, Übungen

8	Taktik	81
	Taktik allgemein, Taktik im Badmintonballspiel; gute Taktiker – schlechter Taktiker? Ballwechsel, Handlungsebene, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
9	Laufen, Schlagen – technisch und taktisch richtig	89
	Umgang mit dem Schläger, Spieleröffnung – Aufschlagsituation; Spielaufbau – Laufen und Schlagen im Vorderfeld; Spielaufbau – Schläge im Mittelfeld; Spielaufbau – Schlagen und Laufen im Hinterfeld; Lauftechniken im Hinterfeld; Abschluss eines Ballwechsels – Angriff; Abschluss eines Ballwechsels – Abwehr; Beinarbeit; Übungen, Tipps; Doppelspiel	
10	Rundherum gesund	141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe, Ausrüstung	
11	Auflösungen	147
	Lösungen und Antworten der Rätsel	
12	Auf ein Wort	149
	Liebe Eltern, liebe Badmintontrainer, einige Hinweise von den Autoren über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152