

Inhalt

1	Die Philosophie des Spiels	9
2	Die Ausrüstung	11
2.1	Der Schläger	11
2.2	Die Besaitung	13
2.3	Die Bälle	15
2.4	Die Schuhe	18
2.5	Die Kleidung	18
3	Die Griffhaltung	21
4	Die Grundstellung	25
5	Die Schlagbereiche	29
6	Die Schlagarten	33
7	Der Aufschlag	35
8	Der Clear (Grundlinienschlag)	41
9	Der Drop (Stoppschlag)	47
10	Der Smash (Schmetterball)	49
11	Der Drive (Treibschlag)	55
12	Die Rückhand	59
13	Das Spiel am Netz	65
14	Die Lauftechnik	73
14.1	Der Ausfallschritt	74
14.2	Der Umsprung	76
14.3	Der China-Sprung	78
14.4	Der Sprungsmash	80

15	Die Taktik (Einzel, Doppel, Mixed)	83
15.1	Taktische Grundregeln	83
15.2	Taktik im Einzel	88
15.3	Taktik im Doppel	90
15.4	Taktik im Mixed	97
16	Das Training	101
16.1	Periodisierung	102
16.2	Aufbau einer Trainingsstunde	103
16.3	Leistungskontrolle	105
16.4	Kondition	106
16.5	Mentales Training	109
17	Der Wettkampf	113
17.1	Die Vorbereitung	113
17.2	Turniersysteme	115
18	Das Verletzungsrisiko/Prophylaxe (Aufwärmen)	121
19	Fachjargon	127
20	Die Regeln in Kürze	133
21	Auf den Hinterhöfen Jakartas – Reportage über Badminton in Indonesien	141
22	Badminton-Lexikon	147
23	Statistiken	175
	Literaturnachweis	198
	Bildnachweis	199