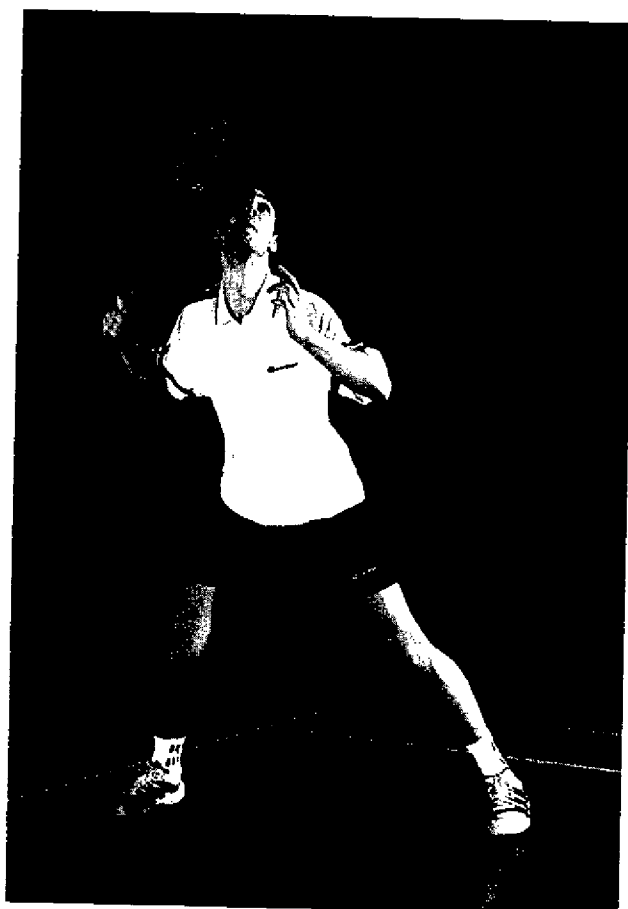


<b>VORWORT</b> .....	<b>9</b>	<b>Spielfeld</b>	<b>18</b>
<b>Wer kann Badminton spielen? Jeder!</b>	<b>11</b>	<b>Netz</b>	<b>18</b>
<b>Wo kann Badminton gespielt werden? Überall!</b>	<b>11</b>	<b>Bekleidung</b>	<b>19</b>
<b>Was kann beim Badminton trainiert werden? Alles!</b>	<b>12</b>	Sporthose	19
<b>Wie hoch ist die Verletzungsgefahr beim Badminton? Gering!</b>	<b>12</b>	Sportsocken	19
<b>Wie viele Institutionen bieten Badminton an? Viele!</b>	<b>13</b>	Sportschuhe	19
<b>Ist Badminton teuer? Nein!</b>	<b>13</b>	Trainingsanzug	19
<b>Ist Badminton mit Anleitung schneller zu erlernen? Ja!</b>	<b>14</b>	Trikot	19
<b>Wann sollte Badminton gespielt werden? Immer!</b>	<b>14</b>	<b>TECHNIK</b> .....	<b>20</b>
<b>AUSRÜSTUNG</b> .....	<b>15</b>	<b>Schlägerhaltungen</b>	<b>20</b>
<b>Schläger</b>	<b>15</b>	Universalgriff	20
Schlägerrahmen	15	<b>Grundstellung</b>	<b>23</b>
Schlägergriff	15	Ausgangsposition Einzel	24
Besaitung	15	<b>Aufschlagtechniken</b>	<b>26</b>
Schläger für Anfänger	16	Hoher Aufschlag	26
Schläger für Fortgeschrittene	16	Kurzer Aufschlag	30
Schläger für Könner	16	Kurzer Aufschlag mit der RH	31
<b>Bälle</b>	<b>17</b>	Flach-weiter Aufschlag	32
Kunststoffball	17	Swip	33
Naturfederball	17	<b>Technik der Schlagarten</b>	<b>34</b>
		VH-Überkopfclear	
		(Befreiungsschlag)	34
		Umsprung	38
		Clear »Links vom Kopf«	40
		VH-Überhandclear	
		(Befreiungsschlag)	42
		RH-Überhandclear	
		(Befreiungsschlag)	44
		Smash (Schmetterschlag)	48



Drop (Stoppschlag)	52
Drive (Treibschlag)	55
VH-Unterhandclear (Befreiungsschlag)	58
RH-Unterhandclear (Befreiungsschlag)	62
Schläge beim »Spiel am Netz«	64
»Heben« (VH und RH)	65
»Stechen« (VH und RH)	65
»Schneiden« (VH und RH)	66
»Wischen« (VH und RH)	67
»Töten« (VH und RH)	68
<b>Schlagvarianten</b>	<b>72</b>
Angriffsclear	72
Drop mit Seitenschnitt	74
»Gewischer Drop«	76
Schläge mit Unter-/Oberschnitt	78

<b>TAKTIK</b>	<b>82</b>
<b>Allgemeine Bemerkungen</b>	<b>82</b>
<b>Äußere Bedingungen</b>	<b>82</b>
Spielgeräte	82
Spielstätte	82
Zuschauer	83
Schiedsrichter	83
Anreise	83
<b>Grundsätze der Spieltaktik</b>	<b>85</b>
Taktische Grundregeln	85
<b>Taktik des Einzelspiels</b>	<b>86</b>
Spieleröffnung	86
Grundsätze des Einzelspiels	87
<b>Taktik des Doppelspiels</b>	<b>89</b>
Doppeltaktik für Freizeitsportler	90
Doppeltaktik für Leistungssportler	92
Taktik des Damendoppels	94
Taktik des gemischten Doppels	95





## **TRAINING** ..... 97

**Allgemeine Grundsätze** 97

**Periodisierung des Trainings** 98

**Trainingsbelastung** 99

**Trainingsgestaltung** 100

Verlauf der Trainingseinheit 100

**Anfänger-Training** 101

Übungen ohne Spielfeld 101

Übungen auf dem Spielfeld 102

**Trainingsformen** 102

Spiel 1:1 103

**Gymnastik/Stretching** 108

Gymnastik 108

Stretching 108

Kondition 108

Circuit-Training 111

## **WETTKAMPF** ..... 112

**Turniersysteme für das Einzel und Doppel** 112

Einfaches K.-o.-System 112

Doppeltes K.-o.-System 112

**Turniersysteme für Mannschaften** 114

Schulwettkämpfe 114

Internationale Vergleiche 114

## **THEORIE** ..... 115

**Vorbemerkungen** 115

**Reichweite** 115

**Treffpunktbereiche** 116

**Flugbahnen des Balles** 117

Hoch-weite Flugbahnen (clear) 117

Flache Flugbahnen (drive) 117

Kurze Flugbahnen (drop) 117

Steile Flugbahnen (smash) 118

**Geschwindigkeit des Balles** 118

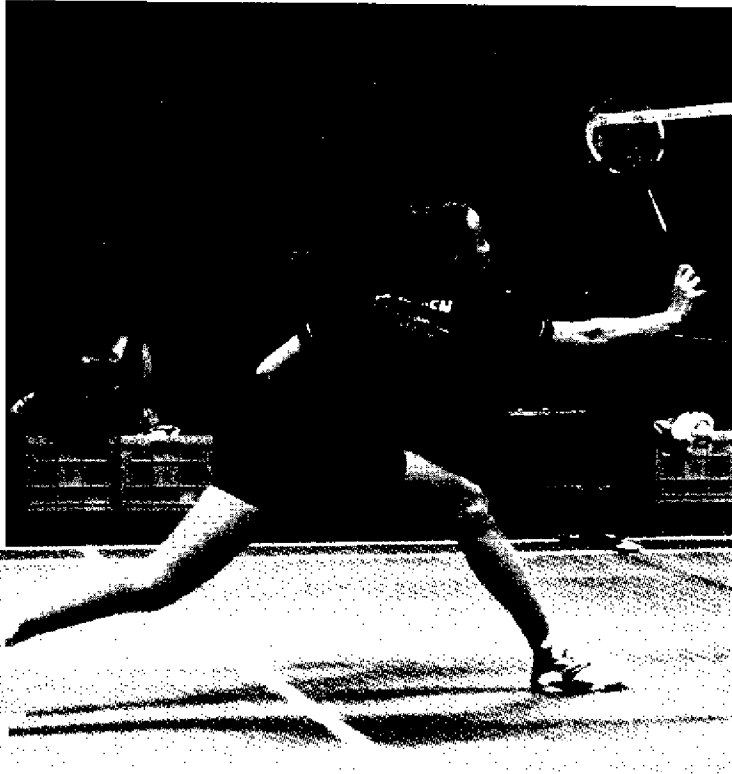
Anfangsgeschwindigkeit 118

Luftwiderstand 118

**Reaktionszeit** 119

**Antizipation** 119

Die Grundlagen für Antizipation 120



<b>REGELKUNDE</b>	<b>123</b>
Spielfeld	123
Pfosten und Netz	123
Federball	123
Spielbeginn	124
Zählweise	124
Einzelspiel	125
Doppelspiel	126
Setzen	126
Fehler	127
Wiederholung	127
Allgemeines	127

## **BEWEGUNGSLEHRE** \_\_\_\_\_ **121**

<b>Grundsätze der Bewegungslehre</b>	<b>121</b>
Wie kommt es zu einer Spieltätigkeit?	121
Wie kommt es zu einer Bewegung?	121
Wie kommt es zur Kontrolle einer Bewegung?	122
Wie kommt es zu einer Bewegungsberichtigung?	122
Wie kann man eine Bewegung erlernen?	122

