

VORWORT	9	Spielfeld	18
Wer kann Badminton spielen? Jeder!	11	Netz	18
Wo kann Badminton gespielt werden? Überall!	11	Bekleidung	19
Was kann beim Badminton trainiert werden? Alles!	12	Sporthose	19
Wie hoch ist die Verletzungsgefahr beim Badminton? Gering!	12	Sportsocken	19
Wie viele Institutionen bieten Badminton an? Viele!	13	Sportschuhe	19
Ist Badminton teuer? Nein!	13	Trainingsanzug	19
Ist Badminton mit Anleitung schneller zu erlernen? Ja!	14	Trikot	19
Wann sollte Badminton gespielt werden? Immer!	14	TECHNIK	20
AUSRÜSTUNG	15	Schlägerhaltungen	20
Schläger	15	Universalgriff	20
Schlägerrahmen	15	Grundstellung	23
Schlägergriff	15	Ausgangsposition Einzel	24
Besaitung	15	Aufschlagtechniken	26
Schläger für Anfänger	16	Hoher Aufschlag	26
Schläger für Fortgeschrittene	16	Kurzer Aufschlag	30
Schläger für Könner	16	Kurzer Aufschlag mit der RH	31
Bälle	17	Flach-weiter Aufschlag	32
Kunststoffball	17	Swip	33
Naturfederball	17	Technik der Schlagarten	34
		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
Schlagvarianten	72
Angriffsclear	72
Drop mit Seitenschnitt	74
»Gewischer Drop«	76
Schläge mit Unter-/Oberschnitt	78

TAKTIK	82
Allgemeine Bemerkungen	82
Äußere Bedingungen	82
Spielgeräte	82
Spielstätte	82
Zuschauer	83
Schiedsrichter	83
Anreise	83
Grundsätze der Spieltaktik	85
Taktische Grundregeln	85
Taktik des Einzelspiels	86
Spieleröffnung	86
Grundsätze des Einzelspiels	87
Taktik des Doppelspiels	89
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



REGELKUNDE	123
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**

Grundsätze der Bewegungslehre	121
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

