

1. RÜTIHÖFLER PLAUSCH-BADMINTON-TURNIER

Am Freitag, 5. April 1991, fand das erste Plausch-Badminton-Turnier in der Turnhalle Rütihof statt.

Jeder bekam einen Partner zugelost, mit dem zusammen Doppel gespielt wurde. Die beiden übriggebliebenen spielten auf dem dritten Feld ein Einzel. Nach jeweils fünf Minuten Spielzeit wurden die Punkte aufgeschrieben und die Partner neu ausgelost. Es wurden acht Runden gespielt.

Punkt 10 Uhr waren wir natürlich aus der Halle und Willi hatte pflichtbewusst alles abgeschlossen. Nach der heissen Dusche trafen wir uns im gemütlichen Keller bei Wein und Snacks. Für jeden Spieler lag ein Preis bereit. Alle warteten gespannt auf die Rangverkündigung.

Thomas, der sich beim Spiel das Knie verletzt hatte, bekam den Pechvogel-Preis.

Tosender Applaus ertönte, als die Siegerin des Abends bekanntgegeben wurde: Jacqueline – sie spielt auch noch beim BC Baden – hatte am meisten Punkte erspielt.

Hier die Rangliste:

█	1. Jacqueline	129 Punkte
█	2. Thomas	125 Punkte
█	3. Patrick	119 Punkte
█	4. Willi	114 Punkte
█	5. Klaus	102 Punkte
█	6. Sonja	96 Punkte
█	7. Patricia	95 Punkte
█	8. Werni	90 Punkte
█	9. Evy	82 Punkte
█	10. Helen	70 Punkte

Weiterhin viel Spass wünscht Euch
Carl Würmli

LIEBE BADMINTONFREUNDE

Seit den letzten Herbstferien haben wir dank Kari Würmli einiges an wichtigen «Handgriffen» betreffend Badminton mitbekommen.

Was uns heute noch fehlt, ist Konstanz betreffend Besuch des Badmintonabends. Die Anzahl von im Mittel neun Spieler/Innen pro Training dürfte sich ruhig bei 12 Spieler/Innen einpendeln. Es freut mich, dass neu einige junge Spieler/Innen den Weg zu uns gefunden haben.

Das letzte Mal vor den Frühlingsferien hatten wir ein kleines Turnier, welches guten Anklang fand. Wir könnten solche Anlässe jeweils vor den Ferien zur Tradition werden lassen.

Kari hat seinerzeit seinen Einsatz zeitlich beschränkt angekündigt. Wir freuen uns umso mehr, dass uns Kari weiterhin auf unbestimmte Zeit einmal monatlich betreuen wird.

Dafür bestimmt sind folgende Daten in diesem Jahr:

█	10. Mai
█	14. Juni
█	16. August
█	13. September
█	11. Oktober
█	8. November
█	13. Dezember

Die übrigen Badmintonabende werden wir intern betreuen. Zu den wichtigen Einlauf / Einturnübungen werden wir vor allem «Spielen». Ich wäre froh, wenn sich einzelne auch als Abendbetreuer/Innen zur Verfügung stellen würden. Im übrigen sind auch welche mit Badmintonerfahrung dabei, die ihr Wissen zusätzlich als Unterstützung einbringen könnten!

Unser erstes Training nach den Ferien ist der 3. Mai 1991.

Mit zuversichtlichen Grüssen
Willi Rohr

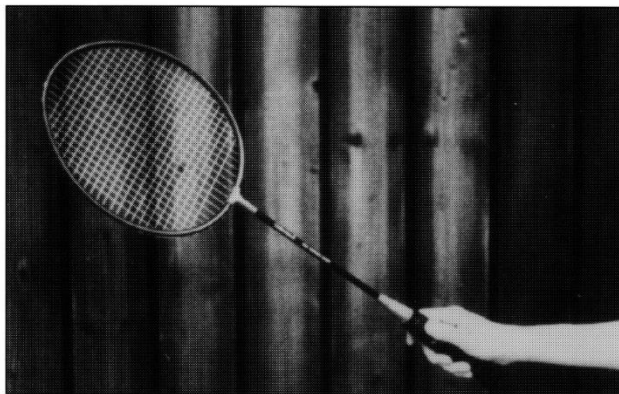


Um den Weg des Schlägerkopfes bei der Unterarmdrehung zu vergrößern, winkelt man das Handgelenk zum Daumen ab (Winkel Unterarm : Schläger = 90°). Zuletzt wird das Handgelenk zum Handrücken angewinkelt, womit ein kontrollierter Treffpunkt erreicht wird.



Korrekte Schlägerhaltung

Bei der Rückhand wird diese Haltung etwas modifiziert, dass der Daumen ausgeprägter auf der breiten Seite des Griffes zum Einsatz kommt.



Schlägerhaltung im Rückhandgriff

UNTERARMROTATION

Wenn der Schläger einmal richtig sitzt, ist die Unterarmrotation nicht mehr schwierig. Sie ist ein wichtiger Bestandteil aller Schläge. Im 90°-Winkel zum Unterarm dreht sich der Schläger um die eigene Achse. Die Drehung erfolgt im Unterarm. Falsch ist die Abwinkelung des Handgelenks zur Handinnenfläche – das kann schmerzliche Folgen für Handgelenk und Ellenbogen nach sich ziehen.



Die Unterarmrotation



SCHLEIFENBEWEGUNG

Für alle Schläge ist die Schleifenbewegung von grosser Bedeutung. Früher wurde gelehrt, den Schläger beim Ausholen auf den Rücken zu legen und von dort an zu beschleunigen. Damit war die Geschwindigkeit des Schlägers am tiefsten Punkt (auf dem Rücken) gleich Null.

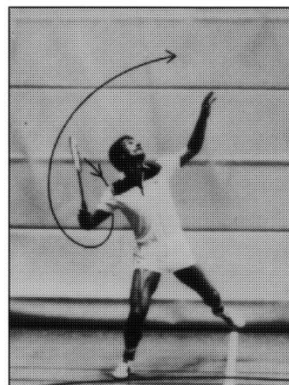
Bei einer kreisförmigen, schleifenähnlichen Beschleunigung weist der Schlägerkopf schon eine mehr oder weniger hohe Beschleunigung auf, wenn er den tiefsten Punkt hinter dem Rücken passiert. Dieser Vorteil kann nur ausgenutzt werden, wenn die Bewegung nicht unterbrochen wird.

Jede schnellkräftige Bewegung kann effektiver gestaltet werden, wenn sich die Muskulatur vorher nicht nur im Ruhezustand befand, sondern entgegengesetzt gedehnt war (wie bei einem Gummiband, das man vor dem Spicken spannen muss). Diese Dehnung nennt man auch «Vorspannung».

Die kreisförmige Beschleunigung löst die Vorspannung der Muskulatur aus, was zur optimalen Schlaggeschwindigkeit führt. Die Schleifenbewegung ist daher fundamentale Grundlage für alle Schlagarten.

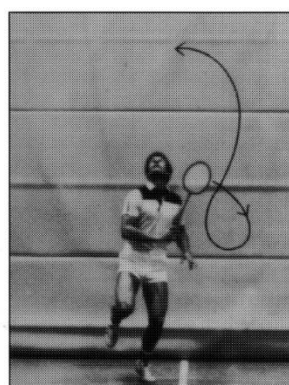
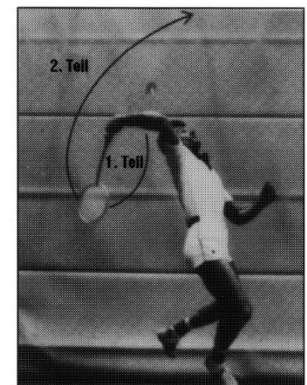
Kurven der Schwungschlaufe beim Vor- und Rückhand-Clear:

Beginn der Schwungschlaufe

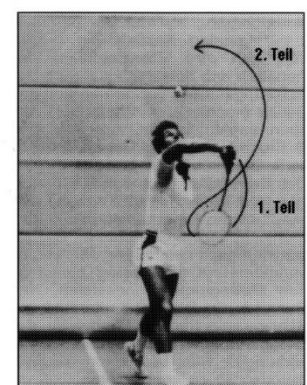


Vorhand-Clear

Augenblick der grössten Vorspannung



Rückhand-Clear



TEIL 1:

Allgemeines zur Badminton-Technik

EINLEITUNG

Mit dieser Ausgabe möchte ich zu einer Folge «Badminton-Theorie» starten. In jedem Inside wird ein bestimmtes Thema behandelt.

Badminton, bei uns eine Randsportart, ist gross im Kommen. 1903 entstand mit dem KPSV Winterthur der erste Badminton-Club der Schweiz. Der erste aargauer Club, Gebenstorf, wurde erst 1970 gegründet. Lange wurde nur in Turnhallen gespielt. Seit einigen Jahren entstehen in der ganzen Schweiz private Badmintoncenter. Oft werden einfach nichtrentable Tennis- in Badmintonplätze umfunktioniert.

Der Badmintonspieler benötigt das Konzentrationsvermögen eines Schachspielers, die Reflexe eines Tischtennispielers, die Schnelligkeit eines Sprinters, die Wurfkraft eines Speerwerfers, die Kraftausdauer eines Eisschnellläufers, die Ausdauer eines 1000-Meter-Läufers sowie Wendigkeit, Spielwitz und technisches Können. Diese Vielseitigkeit macht Badminton zu einem anspruchsvollen und harten Wettkampfsport.

Vieles, was der Trainer zeigt, weiss man bald nicht mehr so genau. Darum ist man froh, wenn man nachschlagen kann, um die genauen Bewegungsabläufe nachzuvollziehen. Diese Zusammenstellung soll den Einstieg in die technischen Grundlagen erleichtern. Aus aktueller Literatur und J+S-Handbuch werde ich meine Beiträge verfassen. Für weitere Fragen stehe ich selbstverständlich gerne zur Verfügung.

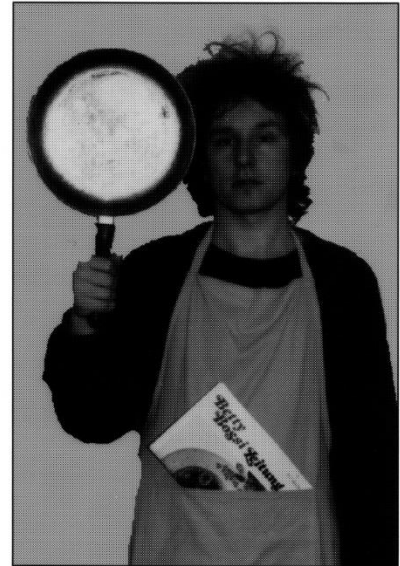
MIT FREUDE SPIELEN

Jeder möchte besser werden. Technische Elemente üben macht weniger Spass als Spielen, jedoch ist die Befriedigung umso grösser, wenn sie im Spiel plötzlich gelingen. Spass bei der Ausübung einer Sportart ist ohnehin die wichtigste Voraussetzung. Er ist der Schlüssel zu einer entspannten, erfüllten Freizeitgestaltung. Wer Badminton, und damit auch den Kampf liebt (nicht das Gewinnen, das tut ohnehin jeder gerne), der erreicht auch die bessere Leistung. Freude ist eine grenzenlose Energiequelle, für die es keinen entsprechenden Ersatz gibt.

DER BRATPFANNENGRIFF

Falsche Techniken sind schwer wieder zu «verlernen». Deshalb ist es wichtig, von Anfang an auf die allgemeinen Grundlagen zu achten. Der «Fehler der Fehler» ist der «Bratpfannengriff». Dieser Griff bedeutet eine Abweichung um ca. 90° von der korrekten Schlägerhaltung. Er ist so beliebt, weil durch die Besaitung der ankommende Ball fixiert werden kann und eher getroffen wird.

Da diese «Technik» erhebliche Nachteile aufweist und die Leistungsentwicklung stark behindert, muss von Beginn weg der richtigen Schlägerhaltung grosse Beachtung geschenkt werden.

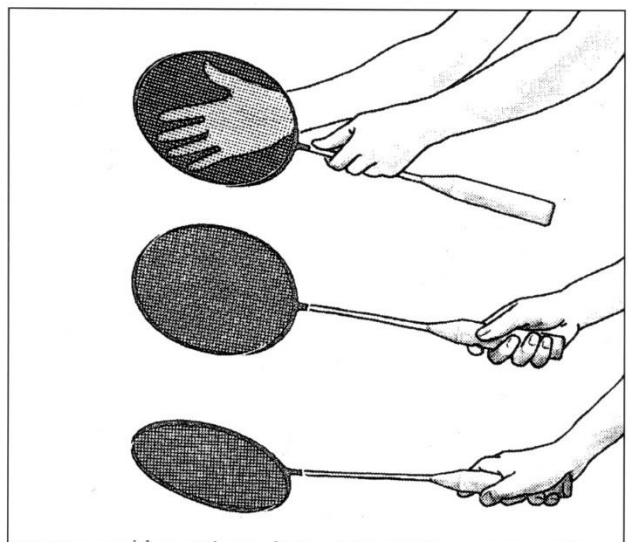


Der «Bratpfannengriff»

KORREKTER UNIVERSALGRIFF

Am leichtesten ist die Schlägerhaltung zu lernen, indem man die flache Schlaghand auf die Besaitung des Schlägerkopfs legt und den Schläger mit der anderen Hand hält. Aus dieser Position fährt man mit der Schlaghand am Schaft entlang bis zum Griff und umfasst diesen locker. Die Spitze des Daumens liegt neben dem Mittelfinger, während sich der Zeigefinger etwas weiter vorn befindet.

Wenn man mit dieser Haltung jemandem die Hand geben wollte, würde man auf die schmale Seite des Schlägerkopfs schauen.



Korrekte Schlägerhaltung ist die Grundlage der technischen Weiterentwicklung eines Spielers.

GRUNDSTELLUNG

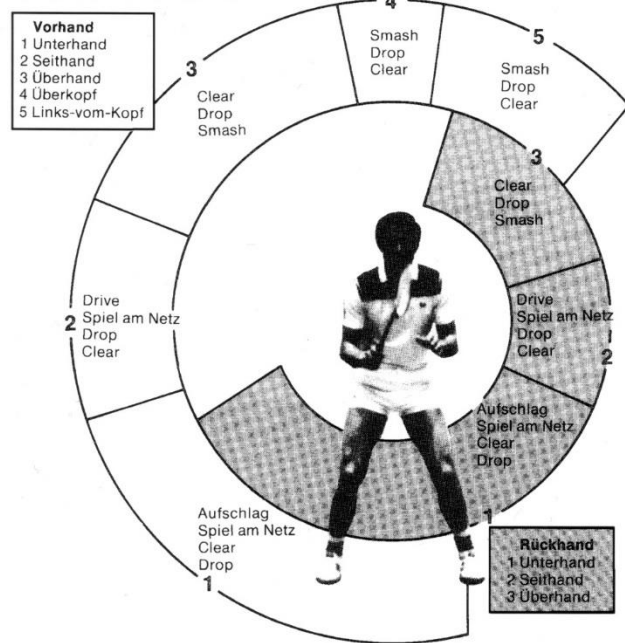
Die Ausgangsposition nimmt man nach Möglichkeit in der Feldmitte ein, zu der man in der Regel nach jedem Schlag zurückkehren muss.

In der Grundstellung stehen die Füße in Schulterbreite nebeneinander. Das Gewicht ruht gleichmässig auf beiden Fussballen. Fuss-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht und locker gebeugt. Beide Arme sind angehoben. Die Ellbogen befinden sich vor dem Körper. Der Schläger wird in leichter Rückhandhaltung etwa in Brusthöhe gehalten.

Das wärs für's erste Mal. In der nächsten Ausgabe kommt der Aufschlag an die Reihe.

Gut Holz wünscht
Carl Würmli

TREFFBEREICHE



AUF EINEN BLICK

Der Griff

1 Korrekter Griff



- Schläger waagrecht und parallel zur Schulter vor den Körper halten. Mit der Schlaghand Griff von oben festhalten (Winkel zwischen Hand und Schlägerschaft soll 45° betragen).

2 Handgelenk zum Daumen hin abwinkeln



- Dadurch entsteht ein Winkel zwischen Unterarm und Schläger. Somit vergrössert sich bei der Unterarmdrehung der Weg des Schlägerkopfes. Am grössten ist die Kraft bei 90°, am kleinsten bei 180° (Stretching). Ideales Verhältnis zwischen Kraft und Gefühl = 45°.

3 Handgelenk zum Handrücken hin anwinkeln



- Damit ist ein saubere Treffpunkt garantiert, da die Verbindung zwischen Schläger und Hand eine «gezielte» und kontrollierte Bewegung erlaubt.
- Später: ergibt sich daraus auch der Handgelenkeinsatz.

Allgemein



- Nur wenn dieser Griff in der Grundtechnik immer richtig angewendet wird, garantieren die Merkmale richtiges Spielen.

Präzision



- Finger auseinander (mehr Gefühl).

Schlagkraft



- Griff fester halten (Kraft-Übertragung).