

LIEBE BADMINTONFREUNDE

Seit gut einem Jahr spielen wir Badminton in der Turnhalle Rütihof. Ein Jahr, um über unser Zusammensein nachzudenken und zu überlegen, wie wir gemeinsam die neue Runde angehen könnten. Vor den Herbstferien werden wir uns für dieses Thema einen Termin setzen.

Mit der Federball-Ausgabe Nr. 1 hat Kari für eine gewaltige Überraschung gesorgt. Die Ausgabe ist nicht nur in der Aufmachung, sondern auch im Inhalt ansprechend. Die technische Information, mit einfachen Worten vermittelt, soll uns auffordern zu rekapitulieren, was uns bereits in der Praxis gezeigt wurde. Herzlichen Dank Kari für Deine Arbeit, die, so hoffe ich, Früchte tragen wird.

Kari Würmli betreut uns an den in der Federballausgabe Nr. 1 bekanntgegebenen Daten. Um fortlaufend Traingseinheiten geben zu können, wäre es gut, sich an diesen Tagen Zeit zu nehmen, dabei zu sein. Auf diese Weise ist ein breiter, tragfähiger Aufbau möglich. Für neu zugewandte werde ich versuchen, an den verbleibenden Freitagabenden das Verpasste nachzuholen. Ich werde dabei nicht unversucht lassen, meine Eigenpräsenz zu verbessern.

Unser erstes Training
nach den Sommerferien
(mit Kari)

16. August 1991

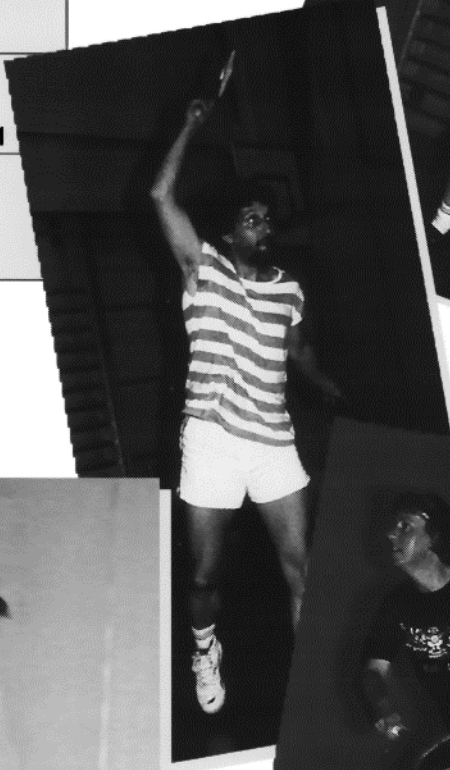
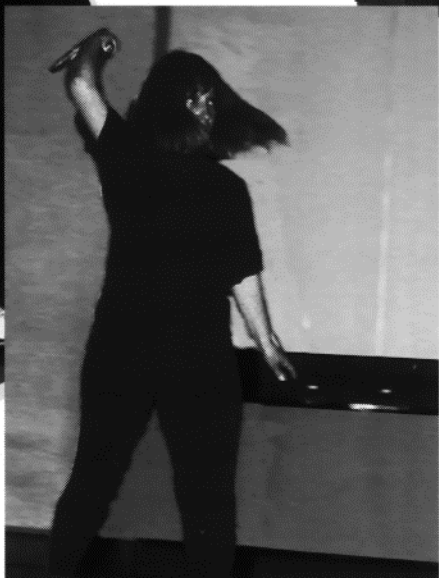
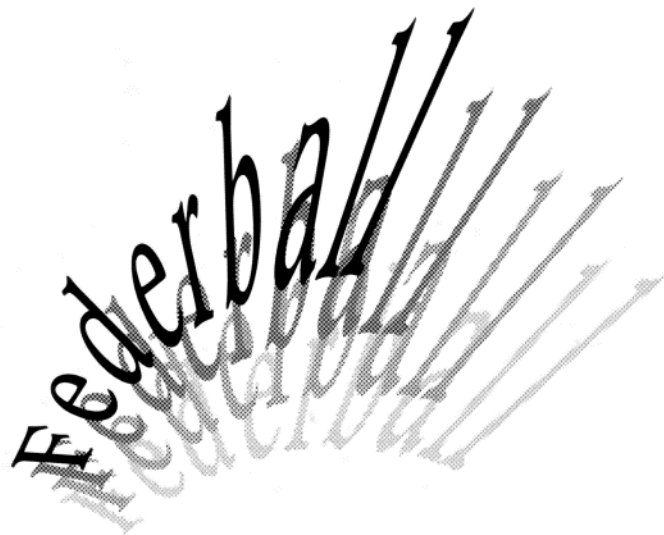
Herzlich
Willi Rohr

BADMINTON-TURNIER

Auch vor diesen Ferien haben wir ein Badmintonturnier durchgeführt. Infolge des Jugendfestumzuges am Freitagabend – so nehmen wir es an – war die Beteiligung sehr bescheiden. Trotz alledem haben wir uns bei einem guten Schlusssdrunk bei Sonja Marti vergnügt.

Rangliste:

- Pius
- René
- Joy
- Willi
- Sonja
- Uschi



TEIL 2:

DER AUFSCHLAG IM EINZEL

EINLEITUNG

Nach dem Einstieg mit allgemeinen Grundbegriffen folgen die verschiedenen Schlagformen – Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Unterhand-Clear, Drive. Als erstes ist der Einzel-Aufschlag an der Reihe.

VOR DEM AUFSCHLAG

Nutze die Zeit zwischen den Ballwechseln zu Deinem Vorteil.

- Verzögere das Spiel
 - um das Spiel zu verlangsamen
 - um Kräfte zu sparen
 - um aus einem Tief herauszukommen
- Schlage schnell auf
 - wenn Du ein schnelles Spiel machen willst
 - wenn Du die bessere Kondition als Dein Gegner hast
 - wenn Du am Punkten bist, Dein Gegner jedoch ein Tief hat.

Der Umgang mit Fehlern ist für viele ein Hindernis, eine gute Leistung zu erreichen. Fehler sind unvermeidbar, jeder macht sie. Fehler stellen lediglich ein Feedback dar. Wenn ich mich aufrege, kann ich nicht auf sie achten, und deshalb werde ich sie zwangsläufig wiederholen. Nutze die Zeit zwischen den Ballwechseln, die Fehler zu tolerieren und daraus zu lernen. So bleibst Du weiterhin entspannt, optimistisch, konzentriert und aktionsbereit – der psychische Idealzustand im Badminton.

Jetzt kannst Du Dich ganz Deinem nächsten Ballwechsel widmen – nur der zählt. Eingeleitet wird er mit einem sauberen Aufschlag, dem einzigen Schlag, den Dir der Gegner nicht aufzwingen kann. Ein schlechter Aufschlag oder sogar Aufschlagfehler ist ein verschenkter Punkt.



Pius, Rütihöfler Grossmeister, beim Aufschlag. Man beachte die linke Hand, mit der er sich jeweils beim Aufschlag den Kopf stützt, um Kräfte zu sparen.

BEDEUTUNG DES HOHEN AUFSCHLAGES

Früher wurden beim Einzel ausschliesslich lange Aufschläge gespielt. Heute werden, besonders im Herren-Einzel, auch kurze oder Swip-Aufschläge gespielt. Das hat den Vorteil, dass man das Spiel schon beim Anspiel variieren und bestimmen kann. Trotzdem kommt dem hohen Aufschlag grosse Bedeutung zu.

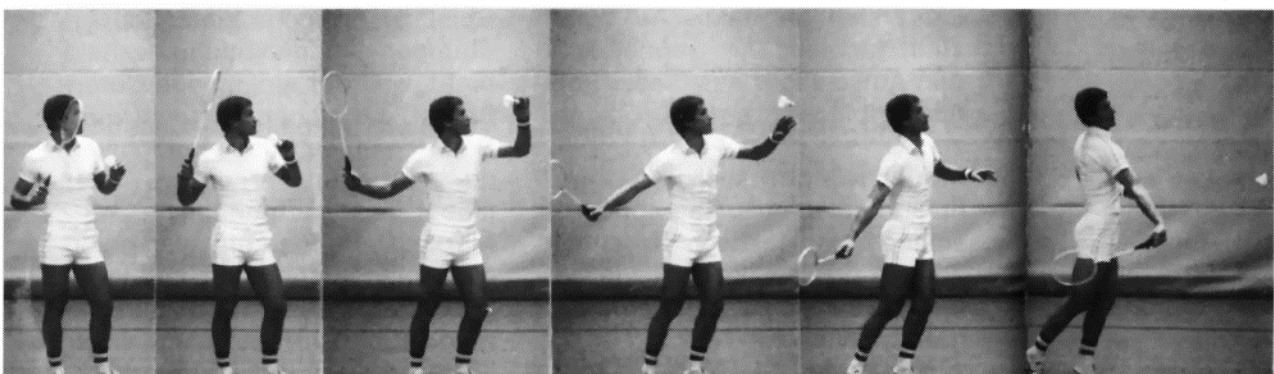
ZIELE

Ein hoher Aufschlag soll den Gegner aus der zentralen Spielfeldposition an die Grundlinie zurückdrängen. Wenn auch die Angriffsmöglichkeiten des hohen Aufschlags gering zu sein scheinen, setzt ein genau platzierter hoher Aufschlag den Gegner durchaus unter Druck. Diese wichtige taktische Funktion kann der Aufschlag jedoch nur dann erfüllen, wenn er präzise in den Grund-

linienbereich platziert wird. Bei einem zu kurz fliegenden Ball, der sich auf oder vor die Doppelaufschlaglinie senkt, verkehrt sich der taktische Vorteil zum Nachteil. Der Gegner kann den Aufschläger aus dieser Position erfolgreich unter Druck setzen.

AUSFÜHRUNG

Man nimmt zunächst eine lockere, schulterbreite Schrittstellung ein. Die Position liegt neben der Mittellinie, etwa im Zentrum des Feldes. Das Gewicht ruht stärker auf dem rechtem Fuss. Dieser steht dabei fast parallel zum Netz, während der linke Fuss fast parallel zur Mittellinie zeigt. Die linke Hand fasst den Ball an der Basis zwischen Daumen und Zeigefinger. Die Hand wird mit dem Ball in Flugrichtung weit vor den Körper in Schulterhöhe gehalten.



Hoher Aufschlag: Ausholphase, Schlagphase und Ausschwingphase



Der rechte Arm wird mit dem Schläger ebenfalls in Schulterhöhe nach hinten ausgestreckt, so dass beide Arme gleichsam eine Achse bilden. Die Schlaghand mit dem Schläger ist leicht in Richtung Handrücken aufwärts abgewinkelt.

Unmittelbar nach dem Fallenlassen des Balls beginnt die Hüftdrehung, der Schlagarm wird – relativ dicht am Unterschenkel vorbei – abwärts beschleunigt, wobei die Schlaghand durch die Trägheit des Schlägers zunächst noch etwas weiter abgewinkelt wird (größte Vorspannung in Hüfte und Unterarm).

Kurz vor dem Treffen des Balls erfolgt eine schnellkräftige Einwärtsdrehung des Unterarms (Daumenseite geht in Richtung Körper), und die Schlaghand mit dem Schläger wird gestreckt. Neben der Beschleunigung durch den Arm erfährt der Schlägerkopf so durch die Auflösung der Vorspannung eine sehr wesentliche zusätzliche Beschleunigung. Der Ball wird etwa in Höhe des Oberschenkels seitlich vor dem Körper getroffen. Das Gewicht verlagert sich bei der Ausführung auf das linke Bein. Der Schläger wird nicht aktiv und bewusst gebremst, sondern schwingt nach dem Schlag in Höhe des linken Ohrs aus.

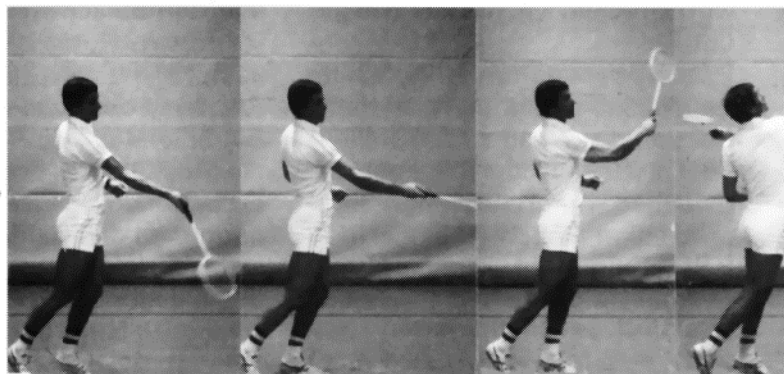
FEHLERQUELLEN

Gerade bei Neulingen ist häufig zu beobachten, dass sowohl der Arm mit dem Ball als auch der Schlagarm zu dicht an den Körper gezogen werden, um den Ball besser treffen zu können. Dies geht aber deutlich zu Lasten der Lockerheit des Schlags und damit der Präzision und der Weite.

Ein zweiter «beliebter» Fehler ist es, den Schläger schon in Brusthöhe bremsen zu wollen. Die Bremsbewegung wird dabei bereits zu früh eingeleitet, so dass der Schläger nicht die optimale Schlaggeschwindigkeit erreicht. Der Ball kommt dann nicht bis auf die Grundlinie oder gewinnt nicht die notwendige Höhe.

ZUR BESONDEREN BEACHTUNG

- Der hohe Aufschlag ist in allen Phasen der Bewegung so locker wie möglich auszuführen.
- Zur Ausnutzung der vollen Armbeweglichkeit werden Ball und Schläger weit vom Körper geführt.
- Der peitschenartige Schlag wird nicht gebremst und endet von selbst gewissermaßen an der anatomischen Grenze links vom Kopf
- Die Höhe der Halle ist voll auszunutzen, weil ein steil abwärts fallender Ball vom Gegner schwieriger zu nehmen ist als ein schräg ankommender.



AUSZUG AUS DEN AUFSCHLAG-REGELN

Art. 14 a)

Es gilt als Fehler:

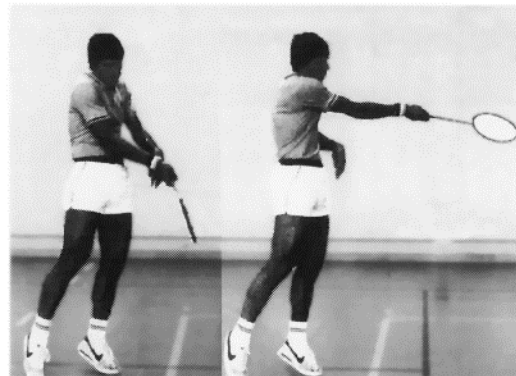
Wenn beim Aufschlag der Federball mit dem Schläger über der Hüfthöhe des Aufschlagenden getroffen oder irgend ein Teil des Schlägerrahmens im Augenblick des Schlagens höher als irgend ein Teil der den Schlag ausführenden Hand gehalten wird und der erste Berührungspunkt nicht die Basis des Balles ist.

Art. 16

Der Aufschlagende sowie der Aufschlagempfänger müssen innerhalb der Grenzlinie ihrer Aufschlagfelder stehen (...), und beide Spieler müssen mit irgend einem Teil beider Füße in ruhender Stellung mit dem Boden in Berührung bleiben, bis der Aufschlag erfolgt ist ...

KURZER EINZEL-AUFSCHLAG

Der Spieler nimmt die gleiche Stellung wie beim langen Aufschlag ein. Auch die Schlägerführung erfolgt gleich, die Drehung des Unterarms erfolgt jedoch weniger kraftvoll. Um eine gute Sicherheit der Bewegung zu erreichen, wird der Ellbogen nah am Körper vorbei geführt, der sich mit der Gewichtsverlagerung nach vorne dreht. Der Ball wird vor dem Körper in höchstem erlaubten Punkt geschlagen, um eine flache Flugkurve zu erreichen.



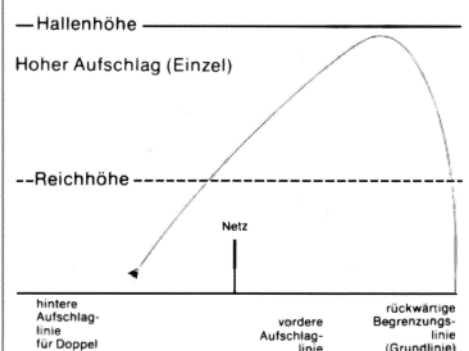
Kurzes Anspiel:
Treffpunkt und Ausschwingphase

Beachte:

Steigt die Flugbahn noch hinter dem Netz, ermöglicht dies dem Gegner einen Angriffsschlag.

Viel Geduld beim Aufschlag wünscht Carl

FLUGKURVE





AUF EINEN BLICK

Der Aufschlag

AUSHOLPHASE

- 1 Leichte Grätschstellung seitwärts** ➔
 - Bequeme Stellung einnehmen. Der vordere Fuss zeigt etwas mehr nach vorne. Die Linie zwischen den beiden Fussspitzen zeigt an, wohin man zielt.
- 2 Gewicht auf hinteren Fuss** ➔
 - Um nachher mit dem Schläger nach vorne zu gehen.
- 3 Arm in Hochhalte (korrekter Griff)** ➔
 - Arm immer gleich weit ausgeholt, so weit, dass es für einen langen Service reicht. Griff ist sehr wichtig. Auch ihn immer gleich halten.

SCHLAGPHASE

(HOHER AUFSCHLAG)

- 4 Hüfte und Ellbogen lösen Bewegung aus** ➔
 - Durch Vordrehen der Hüfte und Vorbringen des Ellbogens entsteht im Oberkörper und Unterarm eine Vorspannung. Hüfte und Ellbogen haben beim Aufschlag die gleiche Funktion wie beim Clear.
- 5 Tiefe Schlaufe (automatische) Unterarmrotation** ➔
 - Durch ein tiefes Durchziehen des Schlägerkopfes und dem richtigen Griff entsteht eine Unterarmrotation.
- 6 Treffpunkt vor dem Körper** ➔
 - Ball weit vor dem Körper treffen (in der Aufwärtsbewegung). Mit Verschiebung des Treffpunktes (massgebend ist die vordere Hand) nach vorne oder hinten verändert sich die Flugbahn und wird steiler bzw. flacher.

SCHLAGPHASE

(kurzer Aufschlag)

- 4 Ellbogen zum Körper** ➔
 - Als Sicherheit der Bewegung. Der Schlägerkopf ist dadurch sicher führbar, und mit korrektem Griff garantiert es einen guten Treffpunkt.
- 5 Körper dreht mit** ➔
 - Mit dem Ellbogen am Körper dreht nun der Körper mit der Gewichtsverlagerung nach vorne.
- 6 Ellbogen nach vorne** ➔
 - Ellbogen verlässt den Körper nach vorne! Die Höhe des Schlägers wird beibehalten (siehe Regeln).