



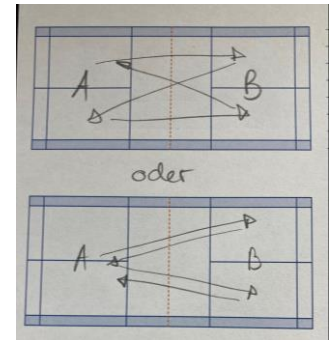
Badminton – will's fägt!  
Badmintonschule Berner Oberland

**B** Bettina Villars  
Forstweg 11  
**S** 3603 Thun  
Telefon 033 221 66 52  
**B** Handy 079 286 93 50  
bettinavillars@badmintonschule.ch  
**O** www.badmintonschule.ch

## Einspiel-Ritual mit Technik-Anleitung

### 1. Drive → Vor- und Rückhandwechsel

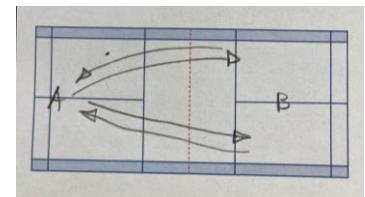
Technik (Te): Schlaghand geht vorwärts Richtung Balltreffpunkt mit Griff lösen → Racketkopf kippt über Hand leicht nach hinten, Ellbogen bleibt vor dem Körper, zum Schlagen Racketkopf nach vorne durch Shuttle beschleunigen (Griff zusammenpacken), Racketkopf bleibt immer auf Netzkantenhöhe



### 2. Drop und Lob:

Te Drop (A): Ausgangsposition „Dach“, Ellbogen zieht unter Racketkopf nach vorne, Griff lösen → Racketkopf fällt nach hinten, Arm strecken und Racket über Kopf nach vorne schwingen, dabei Shuttle waagrecht nach vorne schieben und Ausschwingen mit Racketkopf abwärts zur Gegenseite

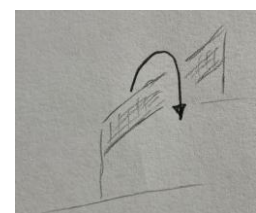
Te Lob (B) → Vor- und Rückhandwechsel: Griff lösen und Racketkopf seitwärts nach vorne unten kippen lassen, Schlaghand geht vorwärts Richtung Balltreffpunkt (mit Schulter lang machen), Griff packen und Schlagbewegung mit Racketkopf auf dem gleichen Weg zurück nach oben, Achtung: Ferse abstellen, dann schlagen, hoher Treffpunkt



3. Clear: Te: Schlagbewegung wie Drop, jedoch beim Racketschwingen über Kopf beschleunigen und Griff packen, Shuttle nach oben schlagen, Ausschwingen mit Racketkopf abwärts nach unten zur Gegenseite



4. Netzdrop: → Vor- und Rückhand, Übungen wie Drive, jedoch Shuttle nahe ans Netz spielen  
Te: Vorbereitung wie Lob, Schritt Richtung Balltreffpunkt und Shuttle mittels Schulter vertikal „anheben“ (zum Schlagen keine aktive Bewegungen machen)





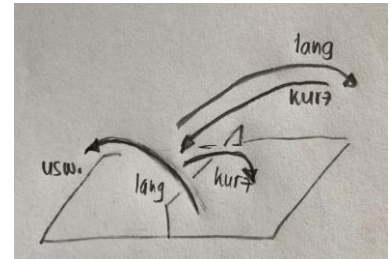
**Badminton – will's fägt!**  
Badmintonschule Berner Oberland

**B** Bettina Villars  
Forstweg 11  
**S** 3603 Thun  
Telefon 033 221 66 52  
**B** Handy 079 286 93 50  
bettinavillars@badmintonschule.ch  
**O** www.badmintonschule.ch

#### 5. Lang-kurz-kurz mit Drop oder Smash

Lauf-Te: Ganzer Körper abdrehen um nach hinten zu laufen, ganzer Körper mit Sprung um 180° („Umsprung“) zurückdrehen und anschliessendem Shuttletreffpunkt, laufen ans Netz mit Nachstell- und Laufschritten, „lang machen“ ans Netz mit Ausfallschritt (Schlaghandseite / Fuss zeigt Richtung Balltreffpunkt) um Lobs/Netzdrops weit vorne zu treffen

Te Smash: Wie Clear, jedoch Shuttle nach vorne unten schlagen (Oberkörper nach vorne kippen)



#### 6. Alternativen: Lang-lang-kurz oder lang-lang-kurz-kurz

PS: Die Übungsreihenfolge kann ist natürlich frei wählbar©

Nun seid ihr super eingespielt und ich wünsche euch viiiiiieel Spass beim Spielen!

Bettina Villars, November 2022



Bild:

<https://shuttletime.ch/turnier>