

# Prolog

Es gibt zwei Erkenntnisse, die den Charakter von »Tour de Badminton« am besten beschreiben:

- *Lernen aus einem Buch unterliegt besonderen Anforderungen und muss auch ohne einen korrigierenden Trainer möglich sein.*
- *Jeder Sportler oder »Nichtsportler« beginnt auf seinem eigenen Niveau und lernt auf seine eigene Art am besten.*

Eine nüchternde Aneinanderreihung von sportwissenschaftlich korrekten Bewegungsbeschreibungen durfte hier also keinen Raum finden. Wir benötigten vielmehr einen eleganten Zugang zum »Lernzentrum von Normalsterblichen«, der jederzeit Eigenkorrekturen ermöglicht.

Die besonderen Anforderungen eines Buches gelten besonders für Einsteiger, die nicht jeden Tag ihres Lebens mit der Sportart verbracht haben. Es gibt keinen korrigierenden Trainer und meist liest man auch nicht zwischen den Ballwechseln weiter. Der Abstand zwischen Sport und Lektüre scheint also vorprogrammiert. Unserer Meinung nach lässt sich diese Distanz aber leicht überbrücken. Über eine bildhafte, unterhaltsame Sprache und bewusst anschaulich gestaltete Darstellungen kommt man dem Grundgedanken des Badminton leichter näher.

Auch der übliche, lehrbuchhafte Aufbau, für den abgeschlossene thematische Kapitel wie »Die Technik«, »Die Taktik«, »Das Training« charakteristisch sind, kam für uns nicht in Frage. Warum sollte auch ein Einsteiger erst sämtliche Techniken durcharbeiten, bis er endlich die ersten elementaren Hinweise zum zweckmäßigen Verhalten auf dem Badmintonfeld – also zur Taktik – findet?

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr. So will es der Volksmund. Wir nicht. **Die Orientierung an der Situation und »Eigenheiten« des Lernenden** ist der zentrale didaktische Ansatz von »Tour de Badminton«. Es geht uns darum, jeden Lesenden dort abzuholen, wo er steht und soweit zu bringen, wie er es selbst möchte (das so genannte Busfahrerprinzip – hier sind wir wieder auf Wellenlänge mit dem Volksmund!). (...)

## Rubriken in diesem Buch

Ihr werdet in diesem Buch viele Kästen finden, die den Haupttext ergänzen. Im Folgenden wird kurz erläutert, was ihr in den einzelnen Rubriken findet.



**Übung:** Ob wir's wollen oder nicht: Der Weg vom Badmintonazubi zum Badmintonschlitzohr ist ein Lernprozess. Es genügt einfach nicht, Neues zu sehen und zu verstehen.

Man muss es einüben, ausreichend oft wiederholen, bis es sicher gekonnt wird – wie beim Radfahren oder beim Schreiben.

Um die eingeführten Techniken, aber auch taktischen Verhaltensweisen zu festigen und unter spielnahen Bedingungen situationsgerecht anzuwenden, wird das Einüben auch in Spielform gekleidet. Das macht Spaß und ist sehr effektiv, denn Badmintonspielen lernt man nur durch Badmintonspielen.



**Checkpoint:** Um eine Kontrolle über den erreichten Lernfortschritt zu haben, absolviert ihr Checkpoints. Ähnlich der der Gürtelprüfung beim Judo weist der Badmintonsteiger mit dem erfolgreichen Passieren eines Checkpoints nach, dass er über die in dieser Etappe benötigten Badmintonfertigkeiten verfügt. Er bestätigt damit zugleich, dass die Voraussetzungen für den nächsten Schritt erfüllt sind. Einige Aufgaben sind leicht, andere sind ziemlich schwer – wie Prüfungen eben sind.

### tipp

Es gibt Fehler, die nahezu jedem unterlaufen, der mit dem Badmintonspiel beginnt. Zur Vermeidung wird hier auf sie hingewiesen.

**Technikwissen:** Erklärung, wie eine bestimmte Lauf- oder Schlagtechnik ausgeführt wird.

**Regelecke:** Wie es der Name schon sagt, finden sich hier Erläuterungen zum Regelwerk.

**Safer Badminton:** Hinweis, der euch kurz- oder langfristige Verletzungen erspart.



Trotz dieser deutlich erkennbaren Unterteilung erfolgt der Übergang zwischen den Phasen ohne Unterbrechung (Motto: »Nur der runde Schwung hält jung...«).

## Der Aufschlag

Wie bei allen Rückschlagsportarten wird der Ball durch einen Aufschlag ins Spiel gebracht. Anders als beim Tennis oder Squash darf der Badmintonspieler den Ball aber nicht von oben schlagen, sondern muss den Aufschlag als Unterhandschlag ausführen. Der Ball wird nicht aus der Hand heraus geschlagen, sondern angeworfen. Der Treffpunkt ist rechts vor dem Körper. Die vorerst angestrebte Flugbahn des Balles ist hoch und weit. Kurze Aufschläge stehen später an der Tagesordnung.

### Technikwissen Aufschlag

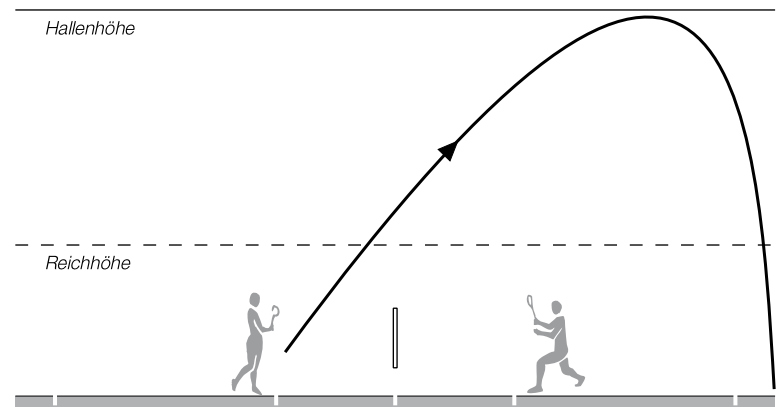
- Die Ausholbewegung beginnt weit hinter dem Körper.
- Der Ausschwing des Schlägers geht über die linke Schulter.
- Solange euer Ball beim Aufschlag nicht bis zur hinteren Aufschlaglinie fliegt, stellt euch in eurem Aufschlagfeld ganz nah an die vordere Aufschlaglinie.
- Beim Aufschlag am Ball vorbeizuschlagen ist ein Fehler.



*Aufschlag: In der Ausgangsstellung befindet sich der Schläger weit hinter dem Körper. Der Ball wird rechts vor dem Körper getroffen. Der Ausschwing des Schlägers führt über die linke Schulter.*

Hallenhöhe

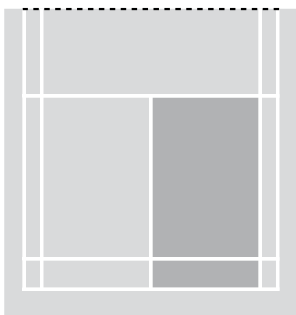
Reichhöhe



*Die Flugkurve des hohen Einzel-Aufschlags*

### Regelecke Aufschlag

- Der Ball muss diagonal vom eigenen Aufschlagfeld ins gegnerische Aufschlagfeld geschlagen werden.
- Der Aufschlag wird als Unterhandschlag ausgeführt (Schlägerkopf beim Balltreffpunkt deutlich unterhalb der Hand).
- Der Balltreffpunkt ist unterhalb der Taille.
- Aufschläger und Rückschläger müssen mit beiden Füßen in ihrem Aufschlagfeld stehen (die Linien dürfen dabei nicht betreten werden).
- Die Aufschlagbewegung darf nicht verzögert oder unterbrochen sein.
- Beim Aufschlag am Ball vorbeizuschlagen ist ein Fehler.



*Das Einzel-Aufschlagfeld*



Das fundierte Fachwissen der Autoren führt zu ungeahnten Techniken und Trainingsmöglichkeiten. Dabei gehört das »Heben am Netz« eher zur Grundausstattung im Schlagrepertoire eines Badmintonspielers.

### Heben am Netz

Die Netzspieltechnik, die angewendet wird, wenn der Ball weiter vom Netz entfernt oder sehr tief geschlagen werden muss, ist das Heben am Netz. Es ist eigentlich ein extrem kurzer Unterhand-Clear. Der Ball wird durch eine Schiebebewegung des gesamten Armes gehoben, wobei die Schlägerfläche von unten nach oben zum Ball geführt wird. Technisch bedeutet dieser Schlag keine Herausforderung.



**Heben am Netz zu zweit:** Da Heben keine anspruchsvolle Technik verlangt, sondern lediglich gutes Ballgefühl, heißt die Lernmethode »learning by doing«. Hebt euch den Ball zu zweit übers Netz zu. Das rechte Bein sollte dabei vorn sein.

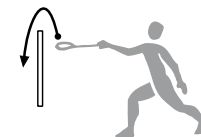


**Checkpoint 10:** Hebt mindestens neun von zehn zugeworfenen Bällen so, dass sie nicht mehr als eine Schlägerlänge weit hinter dem Netz landen. (Legt zur Kontrolle wirklich einen Schläger hinter das Netz.) Versucht euch mit Rückhand und Vorhand.

### Stechen

Eine anspruchsvolle Technik des Netzspiels ist das Stechen. Der Ball wird hierbei zum Trudeln gebracht und ist damit für den Gegner schwerer zu kontrollieren.

**Bewegungsbeschreibung:** Die Bezeichnung »Stechen« ergibt sich aus dem Bewegungsbild dieser Technik. Ähnlich einem Fechter, der seinen Gegner sticht, wird der Schläger in Richtung Netz geschoben. Die Schlägerspitze zeigt dabei zum Netz. Der Schwung stammt aus der Körperbewegung zum Netz und einer leichten (nicht vollständigen!) Streckung des Armes. Der angestrebte Ballflug kann etwas höher als beim Heben sein, sollte aber dicht hinter das Netz führen!



Die Flugbahn eines »gestochenen« Balles. Der höchste Punkt dieser Bahn sollte noch auf der eigenen Netzseite liegen.

### Übungsreihe

Der Trainingspartner wirft dem Übenden Bälle dicht hinter das Netz. Der Zuwurf sollte von unten nach oben erfolgen, damit der Übende den Ballflug lange beobachten kann (anfangs kann der Ball auch sehr hoch geworfen werden). Der Zuwerfer legt bei den ersten beiden Stufen vorher fest, ob er den Ball auf die Vorhand- oder die Rückhandseite wirft. Um möglichst hohe Wiederholungszahlen des Schlages in einer günstigen Position zu erreichen, beginnt das Training mit einem verkürzten Laufweg.

1. Der Übende macht anfangs nur einen (Ausfall-)Schritt und sticht den Ball über das Netz.
2. Der Übende läuft den gesamten Weg aus dem Zentralen Bereich und sticht den Ball.
3. Der Zuwerfer wirft variabel Bälle auf Vorhand- und Rückhandseite, der Übende läuft den gesamten Weg aus dem Zentralen Bereich.