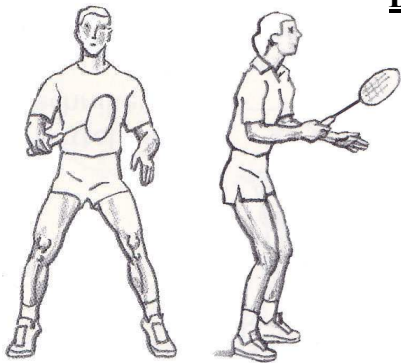


Schläger- und Ball-Haltungen

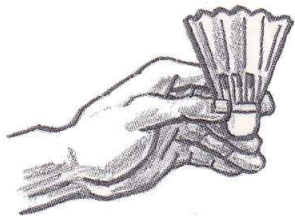
Die Grundstellung (Ballerwartungshaltung)



- Die Füße befinden sich in einer bewegungs-breiten, etwa hüftbreiten Stellung.
- Das Körpergewicht ist auf beide Füße (Fußballen) gleichmäßig verteilt.
- Die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.
- **Der Schlägerkopf wird etwa in Brust- bis Kopfhöhe gehalten.**
- Der Ellenbogen des Schlagarms befindet sich deutlich vor dem Körper.

Ballhaltung beim Aufschlag

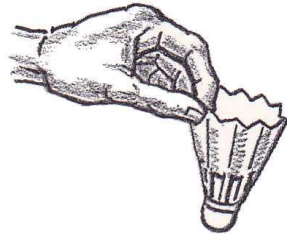
Vorhand-Aufschlag



Beim Vorhand-Aufschlag ist der Federball am unteren Ende des Federkranzes zu halten.

Bei der Ausführung des Aufschlages ist nur noch die Hand zu öffnen, so dass der Federball senkrecht in Richtung Schlägerkopf fällt.

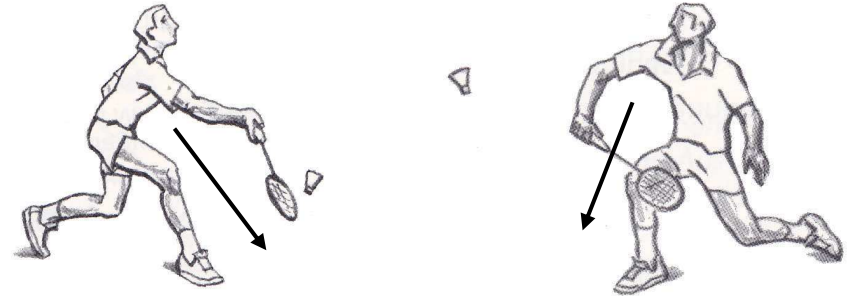
Rückhand-Aufschlag



Beim Rückhand-Aufschlag ist der Federball am oberen Ende des Federkranzes, dicht vor dem Schlägerkopf, zu halten.

Beim Schlagen des Balls ist darauf zu achten, dass der Treffpunkt des Balls **unterhalb der Gürtellinie** liegt und der Schlägerkopf mind. leicht nach unten zeigt.

Annahme eines flach gespielten Federballs



Auf dem Weg bzw. vor der Annahme eines flach gespielten Federballs sollte der Schläger rechtzeitig nach unten (kurz über dem Boden) gehalten werden. Dadurch ist ein rechtzeitiger bzw. sicherer und kontrollierter Schlag nach oben gewährleistet.

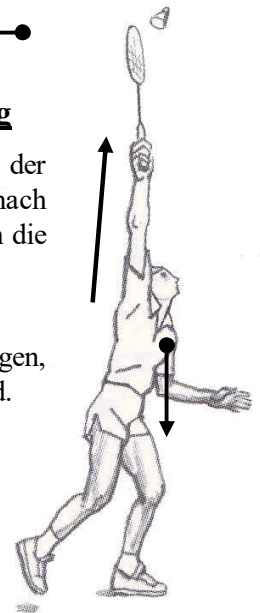
Schlägerhaltung beim Überkopf-Schlag

Bei einem Überkopf-Schlag ist es wichtig, dass der Ball am höchsten Punkt, mit einem senkrecht nach oben ausgestreckten Arm, geschlagen wird. Um die Reichweite zu erhöhen, wird die andere Schulter nach unten gesenkt.

Der Schlag muss aus dem Handgelenk erfolgen, wobei der Arm in Vorwärtsrichtung bewegt wird.

Während des Schlages ist der Arm gestreckt zu halten, und darf nicht eingeknickt werden.

Nach dem bzw. mit dem Schlag ist sofort eine Vorwärtsbewegung einzuleiten.



Die richtige Griffhaltung

Es existieren verschiedene Möglichkeiten, den Badmintonschläger zu greifen. Typischer Anfängerfehler und aus dem Freizeitbereich bekannt ist der so genannte **Bratpfannengriff** (Abb. 5), der für ein effizientes Spielen nicht brauchbar ist. Vor allem Finten, geschnittene Bälle und Rückhandschläge sind mit diesem Griff nur unzureichend zu realisieren.

Bei der optimalen Schlägerhaltung - dem **Universalgriff**, mit dem alle wesentlichen Schläge durchführbar sind - bildet die Schlagfläche quasi eine Verlängerung der geöffneten Handfläche. Um dies zu erreichen, legt man die Handfläche auf die Bespannung und führt die Hand, ohne den Winkel zum Schläger zu verändern, in Richtung Griff. Am untersten Ende, kurz vor dem spürbaren Wulst, umschließt die Hand den Griff. Mit dieser Griffhaltung können im Prinzip alle Vorhandschläge ausgeführt werden. Für Schläge mit der Rückhand gibt der Daumen den nötigen Druck auf den Schläger. Ein **Ausstrecken des Zeigefingers** ist hierbei ein typischer Fehler (Abb. 3), den man immer wieder beobachten kann, und auf Dauer zu Schmerzen im Handrücken und unteren Arm-bereich führen kann.

Der Wettkampfspieler kann mit dem **Universalgriff** Schläge ausführen, die schnelle Reaktionen erfordern und keine Zeit zum Umgreifen lassen. Dem Anfänger bleibt somit vorerst erspart, sich über den richtigen Griff Gedanken zu machen. Erst wenn er diesen beherrscht, kann er davon alle weiteren Griffarten herleiten.

