

Grundlagen Badminton

1 Schlagtechnik

Schlägerhaltungen

Universal-, Daumen, und Rushgriff

Unterarmdrehung

Armzug

Steuerung der Flugkurven

Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Drive

2 Lauftechnik

Ausfallschritt

Umsprung

Nachstellschritte

3 Taktik

In Ecken spielen können.

Gegner zum Laufen bekommen.

4 Sportpsychologie

Anstrengungsbereitschaft

Spaß am Zweikampf