

4. April 2024

## **Prüfungsbestimmungen Theorie und Praxis der Sport- und Bewegungsfelder**

### **Aufbaukurs Spielformen I Badminton**

Wahlpflichtveranstaltung  
Kontaktzeit: 30h  
Selbststudium: 30h

Workload: 60h

#### **1. Prüfungsvoraussetzungen**

Die Modulabschlussprüfung besteht aus mehreren Modulteilprüfungen (siehe Prüfungsordnung). Eine dieser Modulteilprüfungen ist die Sportpraxisprüfung, bei der zwischen der Prüfung zum Seminar „Spielformen I“ und zum Seminar „Spielformen II“ ausgewählt werden darf.

Voraussetzung für die Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung ist die regelmäßige Teilnahme an der entsprechenden Lehrveranstaltung.

Die regelmäßige Teilnahme an einer Lehrveranstaltung liegt vor, wenn die bzw. der Studierende an mindestens 80% der Veranstaltungstermine aktiv teilgenommen hat.

Das Tragen adäquater Kleidung sowie Schuhwerk ist Voraussetzung zur Teilnahme an der sportpraktischen Prüfung. Die Studierenden tragen selbst die Verantwortung für einen geeigneten Badminton-Schläger. Es werden leihweise Schläger zur Verfügung gestellt, allerdings kann ein tadelloser Zustand und die individuelle Eignung nicht garantiert werden.

#### **2. Inhalt der sportpraktischen Prüfung**

In der sportpraktischen Prüfung sollen die Prüflinge die Demonstrations- und Spielfähigkeit in der vertieften Sportart nachweisen. Die Prüfung wird benotet und besteht aus zwei Prüfungsteilen.

##### **2.1 Teilprüfung 1 (Komplexe Techniküberprüfung): Schlagabfolge „Zwei lang – Drei kurz“**

Die Prüflinge präsentieren die Übung „Zwei lang – Drei kurz“ in Partnerarbeit auf einem halben Doppelfeld. Die Schlagabfolge wird mit einem hohen-langen Unterhand-Aufschlag gestartet. Die Schlagabfolge wird kontinuierlich fortgesetzt, bis die Prüfer:innen unterbrechen. Daher wird im weiteren Verlauf der Schlagabfolge der hohe Aufschlag durch den Unterhand-Clear ersetzt:

**Spieler:in A:** *Hoher-langer Unterhand-Aufschlag*  
**Spieler:in B:** Überkopf-Clear  
**Spieler:in A:** Überkopf-Drop  
**Spieler:in B:** Netzdrop  
**Spieler:in A:** Netzdrop

## Erster Durchlauf der Schlagabfolge

**Spieler:in B:** *Unterhand-Clear*  
**Spieler:in A:** Überkopf-Clear  
**Spieler:in B:** Überkopf-Drop  
**Spieler:in A:** Netzdrop  
**Spieler:in B:** Netzdrop  
**Spieler:in A:** *Unterhand-Clear*  
**Spieler:in B:** Überkopf-Clear  
**Spieler:in A:** Überkopf-Drop  
**Spieler:in B:** Netzdrop  
**Spieler:in A:** Netzdrop  
usw.

## Fortsetzung der Schlagabfolge

Sollte der Ball während der Schlagabfolge zu Boden fallen, wird die Abfolge neu gestartet. Die Wahl des Spielpartners/der Spielpartnerin steht den Prüflingen frei. Es muss sich allerdings um einen anderen Prüfling handeln. Kein Prüfling kann zu einem Prüfungsteil doppelt antreten, außer nach gesonderter Absprache (wenn zum Beispiel eine ungerade Zahl an Prüflingen vorliegt). Eine zweite Leistungsbewertung findet dann nicht statt.

Bewertet werden die Lauftechnik, sowie die fünf Schlagtechniken nach folgenden Kriterien:

- Korrektes Einhalten der Abfolge
- Ausführung der Technik/Angemessene Demonstration der zentralen Bewegungselemente<sup>1</sup>
- Präzision und Flugkurven
- Anpassung der Techniken an variable Bedingungen
- Sicherheit und Spieltempo

### 2.2 Teilprüfung 2 (Feststellung der Spielfähigkeit): Freies Spiel im Doppel

Es wird ein wettkampforientiertes Doppel nach internationalen Badminton-Regeln gespielt. Die Wahl des Spielpartners/der Spielpartnerin steht den Prüflingen frei. Es muss sich allerdings um einen anderen Prüfling handeln. Kein Prüfling kann zu einem Prüfungsteil doppelt antreten, außer nach gesonderter Absprache (wenn zum Beispiel eine ungerade Zahl an Prüflingen vorliegt). Eine zweite Leistungsbewertung findet dann nicht statt.

Ebenso fließt das Einhalten der Regeln und korrekte Zählen der Punkte mit in die Bewertung ein.

Bewertet werden:

- Individualtaktisches Verhalten
- Situationsabhängiger Einsatz der Techniken

---

<sup>1</sup> Siehe Punkt 4 „Korrekte Technikausführung der Prüfungselemente“

- Gruppentaktisches Verhalten
- Einhalten der Spielregeln, Korrektes Zählen der Punkte

### **3. Benotung sportpraktische Prüfung**

Die Gesamtnote für die sportpraktische Prüfung Badminton ergibt sich zu 50% aus Teilprüfung 1 und 50% aus Teilprüfung 2.

Beide Prüfungsteile müssen für sich bestanden sein (mindestens ausreichend 4,0). Eine schlechtere Leistung in einer Teilprüfung kann nicht ausgeglichen werden.

#### 4. Korrekte Technikausführung der Prüfungselemente

##### **Schlägerhaltung** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

Eine funktionale Schlägerhaltung ist Voraussetzung, um die geforderten Schlagtechniken sauber ausführen zu können. Diese ist daher bei allen Schlagtechniken Teil der Bewertung.

<p><b>Neutrale Schlägerhaltung/ Universalgriff</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerblatt und Handfläche bilden eine Ebene, zeigen also in die gleiche Richtung</li> <li>• Das Griffende liegt auf dem Handballen</li> <li>• Der Schlägergriff wird so gegriffen, dass er mit der breiten Grifffläche in der Handinnenfläche schräg über den Fingerwurzeln von Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger verläuft.</li> <li>• Diese vier Finger umschließen den Griff von der einen Seite (Rückhandseite) und liegen dabei parallel und annähernd bündig zueinander.</li> <li>• Von der anderen Seite umschließt der Daumen den Griff (Vorhandseite), so dass das Endglied des Daumens an der breiten Grifffläche aufliegt.</li> <li>• Die Kuppe des Mittelfingers liegt unter der des Daumens auf der breiten Grifffläche, die Kuppe des Zeigefingers über der des Daumens.</li> <li>• Das "V", was sich zwischen Daumen und Zeigefinger bildet, zeigt auf den <i>Rahmen</i> des Schlägers</li> <li>• Das Handgelenk ist leicht zur Daumenkante abgewinkelt (Radialabduktion), so dass sich ein Winkel zwischen Schlägerschaft und Unterarm von ca. 130-140° ergibt.</li> <li>• Der Schläger wird locker in der Hand gehalten, ein Zugreifen erfolgt in Abhängigkeit von der gewünschten Schlaghärte erst in einem kurzen spezifischen Moment (siehe Schlagtechniken)</li> </ul>
--	--

Für verschiedene Einsatzzwecke sind Variationen der neutralen Schlägerhaltung sinnvoll, so dass ein funktioneller Einsatz der folgenden Spezial-Schlägerhaltungen in der Prüfung ebenfalls möglich bzw. sinnvoll ist und positiv bewertet wird. Aufgeführt werden die Ausführungskriterien, in denen die Schlägerhaltungen vom Universalgriff abweichen:

<p><b>Rückhand-Griff</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung des Schlägers in der Handfläche zur Rückhandseite, bis der gesamte Daumen auf der breiten Seite des Griffes liegt.</li> <li>• Einsatzgebiete sind vor allem Rückhandschläge im Vorder- und Mittelfeld, bei denen durch diese Stellung des Daumens zusätzlicher Druck erzeugt und die Unterarmdrehung auswärts (Supination) in der Schlagphase verstärkt werden kann.</li> </ul>
<p><b>Power-Griff/ Hammergriff</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr fester Griff</li> <li>• Alle Finger liegen dicht nebeneinander. Die Fingerkuppe des Zeigefingers befindet sich unterhalb der des Daumens und berührt ihn.</li> <li>• Der Winkel zwischen Schlägerschaft und Unterarm ist kleiner und beträgt ca. 90°.</li> <li>• Einsatzgebiete sind harte Schläge mit der Vorhand (bspw. Smash).</li> </ul>
<p><b>Pinzetten-Griff mit der Vorhand</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittel-, Ring- und kleiner Finger liegen jeweils mit dem ersten Glied seitlich auf der schmalen Fläche des Griffes.</li> <li>• Das erste Glied des Daumens liegt seitlich auf der anderen schmalen Fläche des Griffes.</li> <li>• Der Zeigefinger stützt den Schläger von unten an der breiten Fläche des Griffes mit dem ersten Fingerglied</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zur Erhöhung der Reichweite kann der Schläger auch länger gefasst werden.</li> <li>• Der Schläger ist so gedreht, dass die Schlägerfläche flach/parallel zum Boden steht.</li> <li>• Die Schlagfläche und Handfläche zeigen in die selbe Richtung</li> <li>• Der Schlägerkopf befindet sich tiefer als das Handgelenk</li> <li>• Einsatzgebiete sind bspw. der Vorhand-Netzdrops und das Vorhand-Stechen</li> </ul>
<b>Pinzetten-Griff mit der Rückhand</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger liegen jeweils mit dem ersten Glied oben auf der breiten Fläche des Griffes.</li> <li>• Die Finger sind leicht gespreizt und haben keinen Kontakt zueinander.</li> <li>• Das erste Glied des Daumens drückt von unten gegen die breite Fläche des Griffes.</li> <li>• Zur Erhöhung der Reichweite kann der Schläger auch länger gefasst werden.</li> <li>• Der Schläger ist so gedreht, dass die Schlägerfläche flach/parallel zum Boden steht.</li> <li>• Der Schlägerkopf befindet sich tiefer als das Handgelenk</li> <li>• Einsatzgebiete sind bspw. der Rückhand-Netzdrops und das Rückhand-Stechen</li> </ul>

**Hoher-langer Vorhand Unterhand-Aufschlag** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittstellung schulterbreit</li> <li>• Vorderer Fuß zeigt in Schlagrichtung</li> <li>• Hinterer Fuß ist leicht nach rechts gedreht</li> <li>• Knie leicht gebeugt (ca. 160-170°)</li> <li>• Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Schlagrichtung zeigend</li> <li>• Ball wird mit linker Hand vor dem Körper gehalten. Griff am Korkfuß mit Daumen und Zeigefinger.</li> <li>• Körpergewicht zentral oder leicht auf den hinteren Fuß verlagert</li> <li>• Lockerer V-Griff</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläger nach hinten unten führen, bis Schlägerkopf auf Hüfthöhe entgegen der Schlagrichtung zeigt</li> <li>• Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein</li> <li>• Rechtes Becken ist nach hinten (entgegen der Schlagrichtung) aufgedreht</li> <li>• Unterarm ist leicht supiniert</li> <li>• Minimaler „Anwurf“ des Balles nach vorne rechts durch minimale Hebebewegung aus dem linken Arm und Loslassen/Fallenlassen des Balles</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Rechtes Becken in Schlagrichtung vorbringen</li> <li>• Hinteres Bein in Schlagrichtung drehen (Ferse löst sich vom Boden)</li> <li>• Schlagarm nah am Körper nach vorne schwingen und dabei strecken</li> <li>• Unterarm des Schlagarms weiter supinieren und das Handgelenk zum Handrücken hin (dorsal) abknicken</li> <li>• Arm weiter durchschwingen und die Schlagarmschulter nach vorne bringen und die linke Schulter „überholen“.</li> <li>• Kurz vorm Treffpunkt den Unterarm schnellkräftig pronieren und das Handgelenk (palmar) strecken</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balltreffpunkt schräg rechts vor dem Körper unter Hüfthöhe</li> <li>• Griff im Moment des Balltreffens fest zugreifen</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonaler Ausschwingung in Richtung der linken Schulter als Fortführung der Bewegung.</li> <li>• Unterarm wird weitergedreht, der Arm nach oben geführt und der Ellenbogen gebeugt.</li> <li>• Gewicht auf dem linken Fuß, beide Füße behalten Bodenkontakt</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung im zentralen Feldbereich</li> </ul>

### Lauf ins Hinterfeld

Für die Techniken, die im Hinterfeld angewendet werden (Vorhand Überkopf-Drop und Vorhand Überkopf-Clear) sind Laufbewegungen vorgeschaltet, die auf verschiedene Weise gelöst werden können. Möglich sind, in Abhängigkeit von der Positionierung des Prüflings und der Flugkurve des Balles:

- Lauf ins Hinterfeld mit Kreuzschritt
- Lauf ins Hinterfeld mit Side-Steps

<b>Lauf ins Hinterfeld mit Kreuzschritt</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit auf den Ball gerichtet</li> <li>• Bereitschaftsstellung mit Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Richtung Netz zeigend</li> <li>• Rechten Fuß weit nach hinten setzen, dabei den Oberkörper nach rechts aufdrehen</li> <li>• Rechter Fuß zeigt zur rechten Seitenlinie</li> <li>• Schläger anheben</li> <li>• Linkes Bein mit einem schnellen Kreuzschritt hinter das rechte Bein setzen (das rechte Bein überholen) und gleichzeitig linken Arm anheben</li> <li>• Beide Füße zeigen zur rechten Seitenlinie, die Schlagschulter zur Grundlinie</li> <li>• Rechts Bein nach hinten setzen und die Laufbewegung somit mit einem deutlichen Stemmschritt abschließen (Knie rechts wird gebeugt, ganzer Fuß auf dem Boden, Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein)</li> <li>• Linker Arm hebt weiter und visiert den Ball an</li> </ul>
<b>Lauf ins Hinterfeld mit Side-Steps</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit auf den Ball gerichtet</li> <li>• Bereitschaftsstellung mit Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Richtung Netz zeigend</li> <li>• Rechten Fuß weit nach hinten setzen, dabei den Oberkörper nach rechts aufdrehen</li> <li>• Rechter Fuß zeigt zur rechten Seitenlinie</li> <li>• Schläger anheben</li> <li>• Linken Fuß schnell beisetzen (nah an den rechten Fuß, aber immer noch näher am Netz) und gleichzeitig linken Arm anheben</li> <li>• Beide Füße zeigen zur rechten Seitenlinie, die Schlagschulter zur Grundlinie</li> <li>• Rechts Bein nach hinten setzen und die Laufbewegung somit mit einem deutlichen Stemmschritt abschließen (Knie rechts wird gebeugt, ganzer Fuß auf dem Boden, Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein)</li> <li>• Linker Arm hebt weiter und visiert den Ball an</li> </ul>

### Sprungtechniken bei Hinterfeldschlägen

Des Weiteren können beide Techniken im Hinterfeld (Vorhand Überkopf-Drop und Vorhand Überkopf-Clear) optional bzw. situationsangepasst in Kombination mit dem Umsprung oder Chinasprung gezeigt werden. Da Umsprung und Chinasprung die technische Komplexität erhöhen, wird ein funktionaler Einsatz dieser beiden Lauf-/Sprungtechniken positiv bei der Leistungsbewertung der Prüfung berücksichtigt.

<b>Umsprung</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Laufbewegung ins Hinterfeld wurde mit einem deutlichen Stemmschritt abgeschlossen.</li><li>• Die Schlagschulter und rechte Hüfte zeigen nach hinten zur Grundlinie</li><li>• Körperschwerpunkt weiter absenken und auf das rechte Bein verlagern, linker Fuß verliert Bodenkontakt.</li><li>• Absprung mit dem rechten Bein aus ca. 130° Kniebeugung</li><li>• Während der Flugphase das linke Bein mit einer Scherbewegung nach hinten führen und die rechte Hüfte sowie rechte Schulter nach vorne führen.</li><li>• Den Ball im höchsten Punkt der Flugphase treffen</li><li>• Drehbewegung fortsetzen, so dass die Landung zuerst mit dem linken Fuß, deutlich hinter der Absprungstelle erfolgt.</li><li>• Dabei die linke Fußspitze nach links drehen, so dass sie zur linken Seitenlinie zeigt und der linke Fuß fast parallel zur Grundlinie aufgesetzt wird.</li><li>• Dämpfung der Landung durch Nachgeben der Gelenke im linken Bein</li><li>• Kräftiger Abdruck vom linken Bein nach vorne Richtung Netz und sofort schnellen Schritt mit rechtem Fuß (Fußspitze Richtung Netz), um schnell eine situationsangepasste (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung im zentralen Feldbereich einzunehmen.</li></ul>
<b>Chinasprung</b> (Beschreibung für Rechtshänder:innen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Laufbewegung ins Hinterfeld wurde mit einem deutlichen Stemmschritt abgeschlossen.</li><li>• Die Schlagschulter und rechte Hüfte zeigen nach hinten zur Grundlinie</li><li>• Körperschwerpunkt weiter absenken und mit beiden Beinen, jedoch leicht stärkerem Einsatz des hinteren rechten Beines mit Impuls nach hinten abspringen.</li><li>• Während der Flugphase den Ball ohne Scherbewegung der Beine und somit auch durch verringerten Impuls aus Bogenspannung, Verwindung und Vorbringen der rechten Hüfte, dafür aber mit stärkerem Schulter- und Armeinsatz schlagen</li><li>• Den Ball im höchsten Punkt der Flugphase treffen</li><li>• Landung auf beiden Beinen, mit etwas mehr Belastung auf dem rechten Bein. Die rechte Fußspitze zeigt zur rechten Seitenlinie (Fuß parallel zur Grundlinie), die linke zum Netz.</li><li>• Dämpfung der Landung durch Nachgeben der Gelenke in beiden Beinen und sofort kräftiger Abdruck nach vorn Richtung Netz, um schnell eine situationsangepasste (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung im zentralen Feldbereich einzunehmen.</li></ul>

**Vorhand Überkopf-Clear** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorausgehend situationsangepasste Laufbewegung ins Hinterfeld (siehe aufgelistete Techniken für „Lauf ins Hinterfeld“)</li> <li>• Schrittstellung mehr als schulterbreit</li> <li>• Vorderer Fuß zeigt in Schlagrichtung</li> <li>• Hinterer Fuß ist nach rechts gedreht</li> <li>• Knie gebeugt (ca. 160°)</li> <li>• Körpergewicht auf dem rechten Bein</li> <li>• Schlagarm im Ellenbogen gebeugt (ca. 90°) mit Hand auf Kinnhöhe und Schläger neben dem Körper in Schlagrichtung zeigend. Gleichzeitig hoher Ellenbogen (mind. Schulterhöhe)</li> <li>• Linker Arm zeigt locker zum Ball mit leichter Ellenbogenbeugung (ca. 160°)</li> <li>• Lockerer V-Griff oder Power-Griff</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Vorbringen der rechten Hüfte und Mitdrehen des rechten Beines nach vorne → Bogenspannung</li> <li>• Aus der Bogenspannung Vorbringen der rechten Schulter</li> <li>• Anschließend Ellenbogen in Schlagrichtung beschleunigen mit gleichzeitig locker nach hinten fallendem und maximal supinierendem Unterarm (Schlägerkopf zeigt hinter dem Körper nach unten).</li> <li>• Ellenbogen dabei nah an den Körper heranführen</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführung der Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung und auf das linke Bein</li> <li>• Auflösung der Bogenspannung indem Becken und Schlagschulter weiter nach vorne gebracht werden</li> <li>• Rechtes Bein wird vom Boden gelöst und mit nach vorne geführt</li> <li>• Gleichzeitige peitschenartige Streckung des Ellenbogens und Pronation des Unterarms (Daumen wird in Schlagrichtung geführt)</li> <li>• Kurz vorm Balltreffpunkt kräftiges Zufassen der Finger</li> <li>• Hoher Treffpunkt des Balles in Sagittalebene der Schlagschulter und (von der Seite aus gesehen) direkt über oder leicht hinter der Schlagschulter</li> <li>• Der linke Arm bewegt sich in Gegenbewegung nach unten, gleichsam mit dem Schlagarm</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonaler Ausschwingung in Richtung der linken Körperseite als Fortführung der Bewegung.</li> <li>• Oberkörper fast frontal zum Netz/senkrecht zur Schlagrichtung</li> <li>• Rechte Schulter hat die linke Schulter überholt</li> <li>• Rechtes Bein überholt das linke Bein und setzt Schritt nach vorne auf</li> <li>• Unterarm wird weiter proniert, der Arm nach vorne unten ausgeschwungen und der Ellenbogen gebeugt.</li> <li>• Schlägerkopf zeigt nach unten zum Boden, Ellenbogen zur Decke</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung im zentralen Feldbereich</li> </ul>

**Vorhand Überkopf-Drop** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)



NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorausgehend situationsangepasste Laufbewegung ins Hinterfeld (siehe aufgelistete Techniken für „Lauf ins Hinterfeld“)</li> <li>• Schrittstellung mehr als schulterbreit</li> <li>• Vorderer Fuß zeigt in Schlagrichtung</li> <li>• Hinterer Fuß ist nach rechts gedreht</li> <li>• Knie gebeugt (ca. 160°)</li> <li>• Körpergewicht auf dem rechten Bein</li> <li>• Schlagarm im Ellenbogen gebeugt (ca. 90°) mit Hand auf Kinnhöhe und Schläger neben dem Körper in Schlagrichtung zeigend. Gleichzeitig hoher Ellenbogen (mind. Schulterhöhe)</li> <li>• Linker Arm zeigt locker zum Ball mit leichter Ellenbogenbeugung (ca. 160°)</li> <li>• Lockerer V-Griff oder Power-Griff</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Vorbringen der rechten Hüfte und Mitdrehen des rechten Beines nach vorne → Bogenspannung</li> <li>• Aus der Bogenspannung Vorbringen der rechten Schulter</li> <li>• Anschließend Ellenbogen in Schlagrichtung beschleunigen mit gleichzeitig locker nach hinten fallendem und maximal supinierendem Unterarm (Schlägerkopf zeigt hinter dem Körper nach unten).</li> <li>• Ellenbogen dabei nah an den Körper heranführen</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführung der Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung und auf das linke Bein</li> <li>• Auflösung der Bogenspannung indem Becken und Schlagschulter weiter nach vorne gebracht werden</li> <li>• Rechtes Bein wird vom Boden gelöst und mit nach vorne geführt</li> <li>• Gleichzeitig Streckung des Ellenbogens und gefühlvolle, weiche Pronation des Unterarms (Handfläche wird in Schlagrichtung geführt)</li> <li>• Kurz vorm Balltreffpunkt dosiertes Zufassen der Finger</li> <li>• Hoher Treffpunkt des Balles in Sagittalebene der Schlagschulter und (von der Seite aus gesehen) leicht vor der Schlagschulter</li> <li>• Der linke Arm bewegt sich in Gegenbewegung nach unten, gleichsam mit dem Schlagarm</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur leicht diagonaler Ausschwung in Richtung der Körpermitte als Fortführung der Bewegung.</li> <li>• Handgelenk bleibt fest</li> <li>• Oberkörper fast frontal zum Netz/senkrecht zur Schlagrichtung</li> <li>• Rechtes Bein überholt das linke Bein und setzt Schritt nach vorne auf</li> <li>• Unterarm wird nicht weiter proniert.</li> <li>• Der Schlagarm wird nach vorne unten ausgeschwungen und der Ellenbogen gebeugt.</li> <li>• Schlägerkopf zeigt in Schlagrichtung</li> <li>• Einnehmen einer situationsangepassten (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung im zentralen Feldbereich</li> </ul>

**Vorhand Netzdrop** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaftsstellung mit Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Richtung Netz zeigend</li> <li>• Lauf zum Spielpunkt des Balles mit Ausfallschritt mit rechtem Bein beenden</li> <li>• Rechter Fuß zeigt zum Ball</li> <li>• Knie des rechten Beines situationsangepasst stark gebeugt (ca. 170-100°)</li> <li>• Evtl. Griffwechsel: Pinzettengriff</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Während des Ausfallschrittes den Schlagarm bis in Schulterhöhe anheben und den Schlägerkopf so drehen, dass die Schlagfläche flach/parallel zum Boden steht.</li> <li>• Oberkörper aufrecht</li> <li>• Der Handrücken zeigt zum Boden, der Schlägerkopf zur Netzkante</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Mit dem Aufsetzen des rechten Fußes im Ausfallschritt den Schlägerkopf etwas absenken, so dass der Schlägerkopf sich tiefer befindet als Hand und Arm</li> <li>• Sofort anschließend mit flachem (parallel zum Boden) Schlägerkopf weich gegen den Ball heben durch Anheben des gesamten Arms aus der Schulter und eine leichte, gefühlvolle Handgelenksbeugung (dorsal)</li> <li>• Balltreffpunkt mit nahezu gestrecktem Ellenbogen. Das Handgelenk ist höher als der Schlägerkopf. Der Ball wird so hoch und so früh wie möglich getroffen, deutlich vor dem vorderen Fuß</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armbewegung leicht fortführen und anschließend Ellenbogen beugen</li> <li>• Abfangen des Laufimpulses durch leichte Oberkörpervorlage und Beugung des vorderen Knies (maximal 90/100°)</li> <li>• Vom rechten Fuß abdrücken und zurück in den zentralen Feldbereich bewegen. Dort eine situationsangepasste (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung einnehmen</li> </ul>

### Rückhand Netzdrop (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaftsstellung mit Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Richtung Netz zeigend</li> <li>• Lauf zum Spielpunkt des Balles mit Ausfallschritt mit rechtem Bein beenden</li> <li>• Rechter Fuß zeigt zum Ball</li> <li>• Knie des rechten Beines situationsangepasst stark gebeugt (ca. 170-100°)</li> <li>• Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert</li> <li>• Ggf. in den Pinzettengriff umgreifen</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Während des Ausfallschrittes den Schlagarm bis in Schulterhöhe anheben und den Schlägerkopf so nach links zur Rückhandseite drehen, dass die Schlagfläche flach/parallel zum Boden steht.</li> <li>• Der Handrücken zeigt zur Decke, der Schlägerkopf zur Netzkante</li> <li>• Oberkörper aufrecht</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Mit dem Aufsetzen des rechten Fußes im Ausfallschritt den Schlägerkopf etwas absenken, so dass der Schlägerkopf sich tiefer befindet als Hand und Arm</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofort anschließend mit flachem (parallel zum Boden) Schlägerkopf weich gegen den Ball heben durch Anheben des gesamten Arms aus der Schulter und eine leichte, gefühlvolle Handgelenksstreckung (palmar)</li> <li>• Balltreffpunkt mit nahezu gestrecktem Ellenbogen. Das Handgelenk ist höher als der Schlägerkopf. Der Ball wird so hoch und so früh wie möglich getroffen, deutlich vor und links neben dem vorderen Fuß</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfangen des Laufimpulses durch leichte Oberkörpervorlage und Beugung des vorderen Knies (maximal 90/100°)</li> <li>• Armbewegung leicht fortführen und anschließend Ellenbogen beugen, um den Arm zurück an den Körper zu holen</li> <li>• Vom rechten Fuß abdrücken und zurück in den zentralen Feldbereich bewegen. Dort eine situationsangepasste (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung einnehmen</li> </ul>

### **Vorhand Unterhand-Clear** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaftsstellung mit Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Richtung Netz zeigend</li> <li>• Lauf zum Spielpunkt des Balles mit Ausfallschritt mit rechtem Bein beenden</li> <li>• Rechter Fuß zeigt zum Ball</li> <li>• Knie des rechten Beines situationsangepasst stark gebeugt (ca. 130-90°)</li> <li>• Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Während des Ausfallschrittes den Schläger nach hinten führen, bis Schlägerkopf auf Hüfthöhe entgegen der Schlagrichtung zeigt und Unterarm leicht supiniert ist</li> <li>• Oberkörper aufrecht</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Mit dem Aufsetzen des rechten Fußes im Ausfallschritt den Schläger zum Ball beschleunigen</li> <li>• Schlagarm nah am Körper nach vorne schwingen und dabei strecken</li> <li>• Unterarm des Schlagarms weiter supinieren und das Handgelenk zum Handrücken hin (dorsal) abknicken</li> <li>• Arm weiter nach vorne zum Ball durchschwingen, die Schlagarmschulter nach vorne bringen und die linke Schulter „überholen“.</li> <li>• Kurz vorm Treffpunkt den Unterarm schnellkräftig pronieren und das Handgelenk (palmar) strecken</li> <li>• Balltreffpunkt unterhalb der Hand, schräg rechts vor dem rechten Knie</li> <li>• Griff im Moment des Balltreffens fest machen</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagonaler Ausschwung in Richtung der linken Körperseite als Fortführung der Bewegung.</li> <li>• Unterarm wird weitergedreht, der Arme nach oben geführt und der Ellenbogen gebeugt.</li> <li>• Vom rechten Fuß abdrücken und zurück in den zentralen Feldbereich bewegen. Dort eine situationsangepasste (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung einnehmen</li> </ul>

### **Rückhand Unterhand-Clear** (Beschreibung für Rechtshänder:innen)

NULL (Nullstellung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaftsstellung mit Schlagarm im Ellenbogen gebeugt mit Schläger neben dem Körper in Richtung Netz zeigend</li> <li>• Lauf zum Spielpunkt des Balles mit Ausfallschritt mit rechtem Bein beenden</li> <li>• Rechter Fuß zeigt zum Ball</li> <li>• Knie des rechten Beines situationsangepasst stark gebeugt (ca. 130-90°)</li> <li>• Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert</li> <li>• Ggf. in den Rückhandgriff umgreifen</li> </ul>
EINS (Auftakt/Ausholbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Während des Ausfallschrittes den Schläger nach hinten führen, zur linken Körperseite führen.</li> <li>• Der Schlägerkopf zeigt nach oben und der rechte Ellenbogen ist gebeugt (ca. 130°), nah am Körper und auf Höhe der Rippen</li> <li>• Oberkörper aufrecht</li> </ul>
ZWEI (Schlagbewegung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung in Schlagrichtung</li> <li>• Mit dem Aufsetzen des rechten Fußes im Ausfallschritt den Schläger zum Ball beschleunigen durch:</li> <li>• Schnelles Anheben des Ellenbogens bei gleichzeitigem „Fallen lassen“ des Unterarms und Schlägerkopfes zur linken Hüftseite bei gleichzeitiger Pronation des Unterarms</li> <li>• Schlagarm nach vorne schwingen und dabei den Ellenbogen strecken während gleichzeitig der Unterarm des Schlagarms schnellkräftig supiniert wird und das Handgelenk zum Handrücken hin (dorsal) abgeknickt wird.</li> <li>• Balltreffpunkt unterhalb der Hand, mit nahezu gestrecktem Ellenbogen, schräg links und deutlich vor dem rechten Knie</li> <li>• Griff im Moment des Balltreffens fest machen</li> </ul>
DREI (Ausschwung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarm wird weitergedreht und der Arm nach oben weitergeschwungen.</li> <li>• Der Oberkörper bleibt blockiert (dreht nicht mit)</li> <li>• Vom rechten Fuß abdrücken und zurück in den zentralen Feldbereich bewegen. Dort eine situationsangepasste (neutral/offensiv/defensiv) Bereitschaftsstellung einnehmen</li> </ul>

## 5. Literaturhinweise (Auswahl)

Fischer, U., Wolff, U. & Hidajat, R. (1996). *Sportiv Badminton. Kopiervorlagen für den Badmintonunterricht*. Leipzig: Klett.

Poste, D. & Hasse, H. (2002). *Badminton Schlagtechnik – Mit dem Schläger denken lernen*. Velbert: Smash Verlag.

Sandragesan, C. & Richard, T. (2013). *Badminton – Shuttle Time*. In: Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). *mobilesport.ch* (09/2013). Zugriff unter: [https://shuttletime.ch/wp-content/uploads/2020/10/09\\_13\\_Badminton\\_d\\_def.pdf](https://shuttletime.ch/wp-content/uploads/2020/10/09_13_Badminton_d_def.pdf)