

**Klaus Walter/Klaus Przybilla**

**GEWINNEN  
BEIM  
BADMINTON**

**RAU**

**Walter Rau Verlag  
Düsseldorf**

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Einleitung</b>	<b>7</b>	b) Der Drop	60
<b>II. Zur Geschichte des Badminton</b>	<b>10</b>	c) Der Smash	62
<b>III. Material und Ausrüstung</b>	<b>13</b>	Die Abwehr	64
<b>IV. Die Regeln</b>	<b>17</b>	Die Links-vom-Kopf-Schläge	66
<b>V. Schlagarten, Flugkurven, Grundstellung</b>	<b>26</b>	Die Rückhand-Überhand-Schläge	67
1. Schlagarten	26	Der Drive (Treibball)	69
2. Flugkurven	26	6. Lauftechniken	71
3. Treffbereiche	27	7. Hinweise für Fortgeschrittene	78
4. Grundstellung und Zentrale Position	27	Gewinnertaktik II	78
<b>VI. Die Taktik im Einzel</b>	<b>29</b>	<b>VII. Die Taktik im Doppel</b>	<b>84</b>
1. Vorbemerkung	29	1. Einführung	84
2. Gewinnertaktiken	31	2. Aufschlag und Annahme	84
Gewinnertaktik I	31	3. Angriff und Verteidigung	87
Gewinnertaktik II	31	4. Hinweise für Fortgeschrittene	90
3. Biomechanische Prinzipien	32	<b>VIII. Die Taktik im Gemischten Doppel</b>	<b>92</b>
4. Schlägerhaltungen	35	1. Einführung	92
5. Grundschläge	39	2. Aufschlagvarianten	93
Die Spieleröffnung	39	3. Verhalten bei der Aufschlagannahme	94
Hoher Aufschlag	41	4. Verhalten bei Angriff und Verteidigung	94
Aufschlagvarianten	43	5. Hinweise für Fortgeschrittene	96
Die Unterhandschläge	46	<b>IX. Weitere leistungsbestimmende Faktoren im Badminton</b>	<b>98</b>
Der Rückhand-Unterhand-Clear	49	1. Einleitung	98
Das Spiel am Netz	52	2. Überblick	98
Die Überkopfschläge	54	3. Die konditionellen Fähigkeiten	103
a) Der Clear	59		

Die Ausdauer	103	4. Die Vitamine	133
Die Schnelligkeit	106	5. Salz und Wasserbedarf	133
Kraft und Beweglichkeit oder Funktionelle Gymnastik	108	6. Rezepte	135
Kraft und Krafttraining	111	<b>XII. Das Badminton- Sportabzeichen</b>	<b>138</b>
Beweglichkeit und Dehnen (Stretching)	112	<b>XIII. Literaturverzeichnis</b>	<b>143</b>
Basisprogramm	114		
- Wadenmuskulatur	114		
- Vordere Oberschenkel - muskulatur	114		
- Beininnenseite	115		
- Beinaußenseite und Gesäß	115		
- Hüftbeugemuskulatur	116		
- Muskulatur der Rumpfseite	116		
- Streckmuskulatur des Rückens	117		
- Innere Unterarm- muskulatur	117		
- Äußere Unterarm- muskulatur	118		
- Hintere Oberarm- und Schultermuskulatur	118		
- Brustmuskulatur	119		
Die Kraftausdauer	120		
Die Schnellkraft	120		
Die koordinativen Fähigkeiten	121		
<b>X. Aufwärmen und Regeneration</b>	<b>123</b>		
1. Sauna	124		
2. Massage	126		
3. Hydro- und Balneotherapie	128		
4. Kältetherapie	128		
<b>XI. Die Ernährung</b>	<b>130</b>		
1. Die Kohlenhydrate	130		
2. Die Fette	131		
3. Die Eiweiße	132		