

Badminton

Lehrer- und Trainerfortbildung 2019

Rückhand

A) Grundgedanken zum Rückhandschlag

- Einsatzbereich

B) Grundgedanken zur **Technik**

- Flugkurven
- Bewegungsstruktur (0,1,2,3)
- Bewegungsbeschreibung/Hilfen

C) Praxis

- Methodik
- Eigenrealisation