

Badminton

Lehrer- und Trainerfortbildung 2019

Lauftechnik, Schlagtechnik

A) Grundgedanken zur **Lauftechnik**

- Wie kann ich situationsgerecht ohne Zeit – und Raumverlust den Ball (Feldbereich) erreichen?
- Welche Lauftechniken gibt es?
- Welche Lauftechnik wende ich unter welchen Bedingungen an?

B) Grundgedanken zur Start – und Lauftechnik

- Schneller Start
- Raumorganisation
- Schlagnachbereitung
- Lauftechniken
- Laufrhythmus
- Struktur Methodik

C) Grundgedanken zur **Schlagtechnik**

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