

## **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