

Klaus Walter/Klaus Przybilla

**GEWINNEN
BEIM
BADMINTON**

RAU

**Walter Rau Verlag
Düsseldorf**

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	7	b) Der Drop	60
II. Zur Geschichte des Badminton	10	c) Der Smash	62
III. Material und Ausrüstung	13	Die Abwehr	64
IV. Die Regeln	17	Die Links-vom-Kopf-Schläge	66
V. Schlagarten, Flugkurven, Grundstellung	26	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
VI. Die Taktik im Einzel	29	VII. Die Taktik im Doppel	84
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	VIII. Die Taktik im Gemischten Doppel	92
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	IX. Weitere leistungsbestimmende Faktoren im Badminton	98
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	XII. Das Badminton- Sportabzeichen	138
Beweglichkeit und Dehnen (Stretching)	112	XIII. Literaturverzeichnis	143
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		
X. Aufwärmen und Regeneration	123		
1. Sauna	124		
2. Massage	126		
3. Hydro- und Balneotherapie	128		
4. Kältetherapie	128		
XI. Die Ernährung	130		
1. Die Kohlenhydrate	130		
2. Die Fette	131		
3. Die Eiweiße	132		