



**Badminton-Verband Region Zürich**

**Ressort Junioren**

Michael Spühler; Iwan Fuchs  
Tel: 079 751 83 12; 076 337 18 48  
E-Mail: sekretariat@blz-mittelland.ch

---

## Kurs für Junior/innen und Trainer/innen: Grundlagen 2 - Schlagtechnik

**Datum:** Sonntag, 4. Oktober 2020

**Zeit:** 08.45 – 11.45

**Ort:** Sihlsports (Badmintonhalle), Sihltalstr. 63, 8135 Langnau a. Albis

**Leitung:** wird noch bekannt gegeben.

**Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich in erster Linie an ambitionierte Junior/innen, die bereits Clubtrainings besuchen und regelmässig an Schüler- oder anderen Turnieren teilnehmen.

Daneben sind auch Trainer/innen, die sich für die Materie interessieren, herzlich willkommen.

**Inhalt:** In „Grundlagen 2 – Schlagtechnik“ geht es um die wichtigsten Elemente, auf denen eine effiziente und variable Schlagtechnik im Badminton basiert. Diese werden anhand von Aufbaureihen fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele solcher Elemente sind: Griffhaltungen, Ausgangsposition, Racketbeschleunigung, Racketkontrolle, Treffpunkte

**Zusatz:** für die Trainer/innen gibt es zusätzlich einen spezifischen Input zum aktuellen Hauptthema des 6-Wochen-Zyklus.

**Kosten:** Junior/innen: 35.-; Trainer/innen: 50.-

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldeschluss:** [Sonntag, 27.9.2020!](#)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs