



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: kostenlos / Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Anmeldeschluss: [Sonntag, 27.9.2020!](#)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs