



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 1 - Lauftechnik / Footwork

Datum: Sonntag, 22. November 2020

Zeit: 09.30 – 12.30

Ort: Badmintoncenter Blue Point, Hallenbadweg 15, 8610 Uster

Leitung: wird noch bekannt gegeben.

Zielgruppe: Der Kurs 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 1 - Lauftechnik / Footwork“ geht es um typische Bewegungselemente, auf denen eine effiziente und moderne Lauftechnik im Badminton basiert. Diese werden fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele für solche Elemente sind:

Laufschritte (vor- und rückwärts), Side-steps, Nachstellschritte, Drehungen, Chinasprung, Umsprung usw.)

Weitere Themen sind: „Agility“ (Übungen zur Wendigkeit/Agilität) und „Rhythmisierung“ (zeitliche Abfolge von Bewegungen)

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, 15. November 2020!](#)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs