

7. Juli 2024

## AUSSCHREIBUNG GRUNDLAGEN 2

### GRUNDLAGEN SCHLAGTECHNIK

**Datum:** Sonntag, 3. November 2024

**Zeit:** 08.45-11.45

**Ort:** Sihlsports, Sihltalstrasse 63, 8135 Langnau a.A.

**Verpflegung:** ist Sache der Teilnehmer/innen

**Leitung:** Michael Spühler

**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 zielgerichtete und variable Schläge im Badminton basieren. Diese werden anhand von Aufbaureihen fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele solcher Elemente sind: Griffhaltungen, Ausgangsposition, Racketbeschleunigung, Racketkontrolle, Treffpunkte

**Kosten:** Junior/innen: CHF 35.-; Trainer/innen: kostenlos (wird durch BVRZ übernommen).  
Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 27. Oktober 2024!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler