



Badminton-Verband Region Zürich Kantonal-Zürcher Badminton-Verband

Ressort Junioren

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

Kursbeschreibung Aufbaukurs 1 - Schwerpunkt „Vorderfeld“

Zielgruppen:

- 1) Juniorentainer/innen, welche die Kurse Grundlagen 1 (Lauftechnik/Footwork) und Grundlagen 2 (Schlagtechnik) absolviert haben.
- 2) Junior/innen U13 und jünger, welche die oben erwähnten Kurse absolviert haben
- 3) Junior/innen U15/U17 (auf Empfehlung teilnehmender Juniorentainer/innen)

Inhalt: „Aufbaukurs 1 - Lauf- und Schlagtechnik Vorderfeld“ behandelt die wichtigsten Laufmuster und Schlagtechniken im vorderen Feldbereich. Aufbauend auf den Grundlagenkursen werden Elemente der Lauf- und Schlagtechnik nach folgendem Muster miteinander verbunden: „Lauf ins Vorderfeld, Schlagausführung, Lauf zurück ins (dynamische) Spielzentrum“. Dieser Ablauf wird anhand einzelner Schläge detailliert erklärt, gezeigt und eingeübt.

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

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs