



**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

---

## Kursbeschreib Aufbaukurs 3: „Laufmuster Vorderfeld – Hinterfeld“

**Leitung:** Michael Spühler, Iwan Fuchs

**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 3: „Laufmuster Vorderfeld - Hinterfeld“ behandelt die wichtigsten Laufmuster vom Vorderfeld ins Hinterfeld bzw. umgekehrt. Aufbauend auf den Aufbaukursen 1 + 2 werden die einzelnen Laufmuster 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