



## 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 Grundlagen 1 - Lauftechnik / Footwork

**Leitung:** Michael Spühler, Iwan Fuchs

**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: 50.-

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüsse

Michael Spühler, Iwan Fuchs