



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 2 - Schlagtechnik

Leitung: Michael Spühler, Iwan Fuchs

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 eine effiziente und variable Schlagtechnik im Badminton basiert. Diese werden anhand von Aufbaureihen fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele solcher Elemente sind: Griffhaltungen, Ausgangsposition, Racketbeschleunigung, Racketkontrolle, Treffpunkte

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