

Badminton Nachwuchsstützpunkt Zürich
Hallenbadweg 15
8610 Uster

sekretariat@blz-mittelland.ch

15. November 2022



Dauer: jeweils 3h
Trainer/innen: subventioniert durch BVRZ
Spieler/innen: CHF 35.- / Modul

Kursbeschreibung Grundlagen 1

Grundlagen Lauftechnik

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: Laufschräge (vor- und rückwärts), Side-steps, Nachstellschritte, Drehungen, Chinasprung, Umsprung usw.)

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.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse
Michi Spühler, Iwan Fuchs