

Badminton Verband Region Zürich

Ressort Junioren

Michael Spühler; Iwan Fuchs

Tel: 079 751 83 12; 076 337 18 48

E-Mail: sekretariat@blz-mittelland.ch



KURSBESCHRIEB GRUNDLAGEN 2 GRUNDLAGEN 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 zielgerichtete und variable Schläge im Badminton basieren. Diese werden anhand von Aufbaureihen fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele solcher Elemente sind: Griffhaltungen, Ausgangsposition, Racketbeschleunigung, Racketkontrolle, Treffpunkte

Kosten: Junior/innen: CHF 35.-; Trainer/innen: kostenlos (wird durch BVRZ übernommen).
Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler, Iwan Fuchs