

Barth/Kelzenberg

ICH TRAINIERE BADMINTON



Empfohlen
von: Deutscher
© **Badminton**
Verband

- Trainiere deine Technik
- Verbessere Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit
- Interview mit Juliane Schenk

MEYER
& MEYER
VERLAG

Ich trainiere Badminton

Name: _____

Geburtstag: _____

Adresse: _____

Schule/Klasse: _____

Foto

Verein: _____

Doppel-/Mixpartner: _____

Motto: _____

ICH TRAINIERE BADMINTON

Katrin Barth & Heinz Kelzenberg

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Ich trainiere Badminton

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
ISBN 978-3-8403-0726-3
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com



..... **INHALT**

1	Lieber Badmintonspieler!	9
	Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst	
2	Interessantes rund um den Badminton	13
	Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Badmintonsports, Wettbewerbe, der Weltverband, Varianten des Badmintonspiels	
3	Hallo, Juliane!	19
	Ein Interview mit Juliane Schenk, der erfolgreichen deutschen Spielerin, Fanseite	
4	Training – der Weg zum Erfolg	23
	Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung. Was einen erfolgreichen Badmintonspieler ausmacht	
5	Psychische Fähigkeiten	39
	Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung	
6	Kondition	55
	Kondition allgemein, Kondition im Badminton, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung	
7	Technik und Koordination	69
	Technik allgemein, Technik im Badminton, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, koordinative Fähigkeiten, Übungen	

8	Taktik81
	Taktik allgemein, Taktik im Badmintonballspiel; gute Taktiker – schlechter Taktiker? Ballwechsel, Handlungsebene, Taktik-tipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
9	Laufen, Schlagen – technisch und taktisch richtig89
	Umgang mit dem Schläger, Spieleröffnung – Aufschlagsituation; Spielaufbau – Laufen und Schlagen im Vorderfeld; Spielaufbau – Schläge im Mittelfeld; Spielaufbau – Schlagen und Laufen im Hinterfeld; Lauftechniken im Hinterfeld; Abschluss eines Ballwechsels – Angriff; Abschluss eines Ballwechsels – Abwehr; Beinarbeit; Übungen, Tipps; Doppelspiel	
10	Rundherum gesund141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe, Ausrüstung	
11	Auflösungen147
	Lösungen und Antworten der Rätsel	
12	Auf ein Wort149
	Liebe Eltern, liebe Badmintontrainer, einige Hinweise von den Autoren über den Umgang mit dem Buch	
	Literarnachweis152
	Bildnachweis152

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

*HALLO, ICH BIN ES, BENNY,
DER KLEINE BADMINTONBALL!
VIELLEICHT KENNST DU MICH SCHON
AUS DEM BUCH „ICH LERNE BADMINTON“!*



*JETZT WILLST DU RICHTIG TRAINIEREN?
OKAY, ICH BIN WIEDER
MIT TIPPS UND TRICKS DABEI!*

MANCHE SYMBOLE WIRST DU HÄUFIG IM BUCH SEHEN.



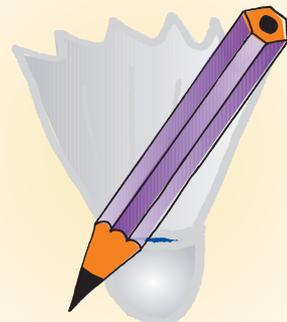
Beim Daumen haben wir einen guten Tipp für dich. Du erhältst Ratschläge oder wirst auf Fehler aufmerksam gemacht.

An dieser Stelle stehen Rätsel, Problemstellungen oder Fragen. Die Antworten und Lösungen findest du am Ende des Buches.



Wer ein erfolgreicher Badmintonspieler werden will, sollte bei Bedarf auch außerhalb der regulären Trainingszeiten Übungen einplanen. Im Buch findest du Anregungen dazu.

Hier gibt es etwas zum Eintragen, Ausfüllen oder Ankreuzen.



..... 1 LIEBER BADMINTONSPIELER!

Du hast mit dem Badmintonspielen begonnen und nun schon die ersten Grundlagen erlernt. Vielleicht konntest du auch schon mit unserem Anfängerbuch „Ich lerne Badminton“ üben. Inzwischen trainierst du regelmäßig im Verein, hast eine Menge gelernt und erste Wettkämpfe bestritten. Wenn du dich jetzt für dieses Trainingsbuch interessierst und darin liest, können wir wohl davon ausgehen, dass du noch immer von dieser tollen Sportart begeistert bist. Du möchtest weitermachen und richtig und zielgerichtet trainieren.

Du willst schneller, ausdauernder, geschickter und immer gefährlicher mit deinen Schlägen werden. Auf bekannten Techniken wird aufgebaut und neue kommen hinzu. Du hast deine Gefühle im Griff, bist über die Spielzeit hinweg konzentriert, beobachtest deinen Gegenspieler und überlegst dir eine passende Taktik für dein Spiel.

Nach dem vielen Training willst du gut vorbereitet in Wettkampfspielen antreten. Du gehörst einem tollen Team an und gibst dein Bestes.



Vorab eine kleine Geschichte:

Ein kräftiger Junge machte eine Tour in den Bergen und wollte einen hohen Gipfel erklimmen. Zuversichtlich legte er die Ausrüstung an, packte sich Verpflegung ein und marschierte voll Begeisterung los.

Da er den Weg nicht kannte, kam er nur mühsam voran. Er stapfte nach oben und wenn er merkte, dass er nicht weiterkam, musste er umkehren und von Neuem beginnen. Diese Extrawege kosteten viel Kraft. Wenn er Glück hatte, fand er einen Pfad, der ihn ein Stück weiter nach oben brachte. Nach vielen solchen Versuchen kam er endlich am Gipfel an und musste feststellen, dass andere schon oben waren. Sie erzählten ihm, dass es einen guten Wanderweg gibt. Den hätte er benutzen können, ohne erst Umwege gehen zu müssen.

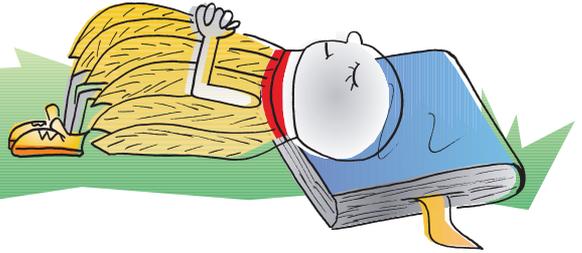
Warum hat er nur keine Wanderkarte benutzt und auch niemanden gefragt, der den Weg schon einmal gegangen war?

So ähnlich, wie in unserer Geschichte vom „Gipfelstürmer“, verhält es sich auch mit dem Badmintontraining. Viele Badmintonspieler vor dir haben trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreiche Spieler. Du musst also das Badmintonspiel und das Badmintontraining nicht neu erfinden, sondern kannst aus den Erfahrungen der Spieler vor dir lernen. Du hast es somit sogar viel einfacher.

Mit dem Trainingsbuch „Ich trainiere Badminton“ besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Badminton-gipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Es kommt auch vor, dass die Auffassungen und Bezeichnungen bei erfahrenen Badmintonspielern, Trainern und Bücherschreibern etwas unterschiedlich sind. Das ist normal. Frage nach, wenn dir etwas unklar ist und lasse dir unterschiedliche Meinungen begründen. Sollten wir uns doch mal geirrt haben oder ist die Entwicklung einfach weitergegangen, dann schreibe deine Anmerkungen direkt in dein Buch.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unterm Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:



Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.

In diesem Buch geben wir vor allem Tipps, Anregungen und Informationen zum Training. Der spezielle Teil zu den Lauf- und Schlagtechniken soll Grundlagen beschreiben – kann aber aus Platzgründen auf keinen Fall vollständig sein. Brauchst du darüber hinaus weitere Informationen, dann lass dich von Trainern oder anderen Spielern beraten.

Wir wünschen dir eine Menge Spaß mit diesem Buch. Hier wirst du bestimmt viel Interessantes finden, das dich hoffentlich recht schnell und sicher auf dem Weg zum „Gipfel“ begleitet. Dafür viel Erfolg.

Benny und die Autoren



SPORT UND KUNST

Für viele Künstler sind der Sport und die Sportler beliebte Themen. Angeregt von der Eleganz der Bewegung, der Schönheit der Körper, der Schnelligkeit, der Kraft und dem Spaß, entstanden und entstehen zahlreiche Gemälde, Zeichnungen, Karikaturen, Skulpturen und Fotografien sowie Filme und Musik.

Hast du solch ein Sportkunstwerk schon gesehen? Achte einmal darauf, wenn du in einer Zeitschrift blätterst, in einem öffentlichen Gebäude bist oder die Plakate für die nächste Badmintongroßveranstaltung siehst.



Wie gefällt dir unser Schnappschuss? Badmintonfotos zu „schießen“, ist gar nicht so einfach, weil die Bewegungen und der Ball sehr schnell sind!

Versuche es selbst und klebe dein schönstes, spektakulärstes oder witzigstes Foto hier ein!



... 2 INTERESSANTES RUND UM DEN BADMINTONSPORT



Zwei Spieler auf dem Feld, zwei Schläger, ein Ball und dazu viel Tempo, Köpfchen und Spaß – das ist Badminton! Darstellungen der Vorläufer dieses Sports findet man auf Höhlenzeichnungen, Grabmalereien oder Reliefs an Palästen.

Die Spielidee ist recht einfach: Zwei (oder vier) Spieler spielen mit Schlägern einen Federball so über das Netz, dass er auf der anderen Seite auf den Boden fällt oder die gegnerische Partei einen Fehler macht. Es gilt der Plan: „Einmal mehr über das Netz spielen als der Gegner!“

Der Ball wird nach hinten an die gegnerischen Grundlinie, knapp hinter das Netz oder steil nach unten geschlagen, um direkt den Punkt zu machen. Wem das am besten gelingt und wer daneben noch sein Feld gut „verteidigt“, wird das Spiel gewinnen. Jeder entscheidet auf seiner Seite, ob Bälle innerhalb oder außerhalb des Feldes gelandet sind. Dabei gehören die Linien zum Feld und „Fair Play“ wird großgeschrieben.

Darüber hinaus haben sich auch zahlreiche Varianten mit eigenen Regeln entwickelt, wie z. B. Speed-Badminton, Beach-Badminton oder Badminton im Dunkeln. Beim Rollstuhlbadminton können Rollstuhlfahrer gemeinsam mit nicht-behinderten Sportlern spielen. Das macht allen Spaß und fördert die Integration von Behinderten.

Schau doch mal ins Regelwerk des DBV und des internationalen Verbands BWF! Natürlich werden diese Regeln auch immer wieder modernisiert und angepasst.



DIE AKTUELLE WELTBESTENLISTE

Es ist interessant, zu verfolgen, welche Spieler und Teams die Besten sind. Hier stehen wichtige nationale und internationale Turniere und du kannst in die freien Felder die aktuellen Besten schreiben.



Trage die Namen und das Datum mit Bleistift ein, um deine Liste immer auf dem neuesten Stand zu halten.

Wettbewerb	Jahr	Damen	Herren
Deutscher Meister Einzel			
Deutscher Meister Doppel			
Deutscher Meister Mixed			
Olympiasieger			
Weltmeister			
Thomas Cup			
Uber Cup			
Sudirman Cup			
Deutscher Meister Bundesliga			

SO IST DER BADMINTONSPORT ORGANISIERT

Badminton in Deutschland

Der Verband für alle Badmintonspieler in Deutschland heißt:

**Deutscher Badminton-Verband
DBV**



Die Gründung fand am 18. Januar 1953 in Wiesbaden statt. Dem DBV gehören zur Zeit 16 Landesverbände mit etwa 217.000 Mitgliedern in etwa 2.700 Vereinen an.

Der internationale Verband



Der Weltverband des Badminton wurde 1934 von Dänemark, England, Frankreich, Irland, Kanada, Niederlande, Neuseeland, Schottland und Wales gegründet. Seit 2005 ist der Sitz in Kuala Lumpur (Malaysia). Seit 2006 heißt der Weltverband:

**Badminton World Federation
BWF**

Weltweit gibt es die Kontinentalverbände:

- Afrika: African Badminton Confederation
- Asien: Badminton Asia Confederation
- Europa: Badminton Europe
- Ozeanien: Badminton Oceania
- Amerika: Badminton Pan Am Confederation

Willst du noch mehr wissen, dann schau doch mal ins Internet, z. B. unter www.badminton.de oder www.badzine.de

