



BERND-VOLKER BRAHMS

HANDBUCH BADMINTON

TRAINING – TAKTIK – WETTKAMPF



MEYER
& MEYER
VERLAG

Handbuch Badminton

Allgemeine Hinweise

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

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

BERND-VOLKER BRAHMS

HANDBUCH BADMINTON

TRAINING – TAKTIK – WETTKAMPF



Meyer & Meyer Verlag

Handbuch Badminton

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://www.dnb.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.

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
3. überarbeitete Auflage 2024

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead,
Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315459

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

1	Die Philosophie des Spiels	9
2	Die Ausrüstung	13
2.1	Der Schläger	13
2.2	Die Besaitung	16
2.3	Die Bälle	18
2.4	Die Schuhe	21
2.5	Die Kleidung	22
3	Die Griffhaltung	25
4	Die Grundstellung	29
5	Die Schlagbereiche	33
6	Die Schlagarten	37
7	Der Aufschlag	39
8	Der Clear (Grundlinienschlag)	45
9	Der Drop (Stoppschlag)	51
10	Der Smash (Schmetterball)	55
11	Der Drive (Treibschlag)	61
12	Die Rückhand	65
13	Das Spiel am Netz	73
14	Die Lauftechnik	81
14.1	Der Ausfallschritt	82
14.2	Der Umsprung	84
14.3	Der China-Sprung	86
14.4	Der Sprungsmash	88
15	Die Taktik (Einzel, Doppel, Mixed)	91
15.1	Taktische Grundregeln	91
15.2	Taktik im Einzel	96

15.3	Taktik im Doppel	98
15.4	Taktik im Mixed	105
16	Das Training	109
16.1	Periodisierung	111
16.2	Aufbau einer Trainingsstunde	112
16.3	Leistungskontrolle	114
16.4	Kondition	116
16.5	Mentales Training	118
17	Der Wettkampf	123
17.1	Die Vorbereitung	123
17.2	Turniersysteme	124
18	Das Verletzungsrisiko/Prophylaxe (Aufwärmen)	131
19	Interview mit Europameister Marc Lamsfuß	137
20	Fachjargon	143
21	Die Regeln in Kürze	151
22	AirBadminton	159
23	Para Badminton	167
24	Auf den Spuren einer Sportart – Besuch in Badminton House	173
25	Auf den Hinterhöfen Jakartas – Reportage über Badminton in Indonesien	179
26	Badminton-Lexikon	185
27	Statistiken	231
Anhang		252
1	Literaturnachweis	252
2	Danksagung	252
3	Bildnachweis	253

Abb. 1: Lee Chong Wei scheint dem Ball entgegen zu schweben.





Abb. 2: Wang Yihan aus China

1 Die Philosophie des Spiels



Abb. 3: Fu Haifeng und Zhang Nan freuen sich nach dem verwandelten Matchball - sie haben Gold gewonnen.

Badminton gehört zu den **schnellsten Sportarten der Welt**. Bei einem dänischen Spieler wurden bei einem Wettkampf 2017 bei einem Schmetterball 426 km/h gemessen – so schnell ist nicht einmal ein Golfball. Mit der zunehmenden Popularität von Badminton weltweit in den vergangenen 40 Jahren und der **Anerkennung als olympische Disziplin** entwickelte sich auch die Sportart selbst enorm weiter. Sportwissenschaftliche Überlegungen, verbessertes Training sowie industrielle Forschungen insbesondere bei der Schlägerproduktion führten Badminton in den vergangenen Jahren in eine ganz neue Dimension. Mit dem Federball auf der Wiese oder dem **gemächlichen Aristokraten-sport aus der Anfangszeit** vor 150 Jahren hat diese rasante Sportart schon lange nichts mehr zu tun. Nur Profis, die sich ganz dem Sport widmen, können es heutzutage noch in die Weltklasse schaffen.

Mit **immer besseren Trainingsmethoden** und Spielanalysen werden extreme Höchstleistungen erzielt, die auf Grund der Schnelligkeit der Bewegungsabläufe von Laien kaum erkannt werden. Während bis Mitte der 1980er-Jahre noch weit ausholende Schlagbewegungen und auch Handgelenkbewegungen zum Standardrepertoire gehörten, wird heute auf Weltklassenniveau viel mehr **mit kurzen Ausholbewegungen** gespielt – um dem Gegner möglichst wenig Reaktionszeit zu lassen. Ein gutes Beispiel dafür ist der

Aufschlag, der heute sowohl im Einzel als auch im Doppel bei Spitzenspielern fast nur noch mit der Rückhand ausgeführt wird. Dort gibt es nur noch **eine verkürzte Ausholbewegung**. Auch die Erkenntnis von der **Basicdrehung des Unterarms** revolutionierte das Denken über die Trainingsmethoden. Nicht der Einsatz des Handgelenks ist für die meisten Schläge elementar, sondern die Unterarmdrehung.

Badminton fordert den ganzen Körper, von der Schnellkraft über Konzentration und Kondition bis hin zu Feingefühl, Koordination und Raffinesse. Das Spiel ist sehr komplex, gleichwohl können Anfänger schon nach wenigen Trainingseinheiten **schnell Fortschritte in ihrem Spiel** erkennen. Nicht zuletzt deswegen ist Badminton ein sehr beliebter Schulsport.

Spiel mit einfachem Ziel und komplexen Möglichkeiten

Vereinfacht gesagt, beruht das Ziel des Spiels darauf, den Ball dorthin zu spielen, wo ihn der Gegner nicht mehr erreichen oder nur mit Mühe zurückbringen kann. **Die Ecken der gegnerischen Spielfeldhälfte** sind dabei taktisch die sinnvollsten Anspielpunkte, da der Gegner so die maximalen Laufwege zurücklegen muss. Welche Schlagarten, Lauftechniken und welche taktischen Konzepte den Spielern zur Verfügung stehen, soll in den kommenden Kapiteln erläutert werden. Dabei wendet sich das Buch insbesondere an Einsteiger und Vereinsspieler, denen kein Trainer zur Verfügung steht.

Die **optimale Ausführung der Schläge** unter Ausnutzung der anatomischen Voraussetzungen ist die Grundvoraussetzung, um ein höheres Spielniveau zu erreichen. Wenn falsche Bewegungsabläufe erst einmal verinnerlicht wurden, sind diese häufig nur durch hartes Training wieder auszumerzen. Und fatalerweise neigen Spieler gerade in engen Wettkampfsituationen dazu, dann doch wieder **in die alten Muster zurückzufallen**. Daher ist es besser, Badminton von Anfang an systematisch und richtig zu erlernen. Die im Folgenden erläuterten Schlagtechniken gelten für Rechtshänder und müssen von Linkshändern analog verstanden werden. Wenn vom Doppel die Rede ist, so ist gleichzeitig Herrendoppel, Damendoppel und Mixed gemeint.

Bei Badminton-Wettkämpfen wird sehr auf eine **Gleichberechtigung von Männern und Frauen** geachtet. In nur wenigen Sportarten wird derart intensiv miteinander Sport getrieben. Sei es in den Mannschaften, aber auch in der Mixed-Disziplin. Anders als beim Tennis, finden immer alle fünf Disziplinen bei den Turnieren statt, es gibt keine Trennung zwischen Herrn- und Damenturnieren. Seit 2008 wird auch **das gleiche Preisgeld** für beide Geschlechter gezahlt.

Zum **Gedanken der Gleichberechtigung** gehört beim Badminton auch die Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen. Badminton gehört seit 2021 zu den Paralympi-



Abb. 4: Bei großen Turnieren – wie hier bei den Olympischen Spielen – wird vor großem Publikum gespielt.

schen Spielen und wird mittlerweile auch in diesem Bereich mit einer bemerkenswerten Professionalität betrieben. Es gibt zunehmend Turniere auf internationaler Ebene – und das auf allen Kontinenten. Für **Rolli-Fahrer und Fußgänger mit Beeinträchtigungen** gibt es im Übrigen nur wenige abweichende Regeln. Diese sind im regulären Regelwerk des Weltverbandes und auch beim Deutschen Badminton Verband (DBV) vermerkt. Diese Neuauflage widmet sich in einem eigenen Kapitel der paralympischen Variante des Sportes.

Auch auf einem weiteren Feld gewinnt Badminton Popularität. Seit 2020 gibt es die **Outdoor-Variante AirBadminton**, die am Strand genauso gespielt werden kann wie im Park oder auf der Straße. Wie das geht und welche Regeln dafür gelten, auch das findet sich erstmals hier in einem Buch veröffentlicht.

Badminton verbindet. Es wird in nahezu allen Ländern der Welt gespielt – dem Weltverband gehören 198 Nationalverbände an.



Abb. 5: Kento Momota (li.), Carolina Marin und Marcus Gideon zeigen bequeme Wettkampfkleidung.

2 Die Ausrüstung

Nicht zuletzt auf Grund der Verbesserung des Equipments beim Badminton sind heute wesentlich höhere Leistungen im Spitzenbadminton möglich. Diese Entwicklungen beziehen sich vor allem auf den **Schläger**, die **Besaitung** und die **Bälle**. Aber auch die **Sportkleidung** und die **Schuhe** wurden den modernen Anforderungen an einen Leistungssport angepasst. Dazu gehören genauso spezielle **Schlägerhüllen** und **Sporttaschen**, die den Erfordernissen von Badmintonspielern entsprechen.

2.1 Der Schläger

Während in den 80er Jahren das **Gewicht** der Schläger noch zwischen 100 g und 130 g lag, so wiegen die guten Rackets heute gerade mal noch etwa 85 g. Trotzdem können die Schläger durchaus mit einer Härte von bis zu 14 kg bespannt werden. Die Bestandteile des Schlägers sind **Griff**, **Schaft**, **Kopf** und **Besaitung**. In den Anfängen des Badmintonsports bis in die 1970er-Jahre bestanden Schläger vollständig aus **Holz**. Damit der Schlägerahmen sich nicht verzog, wurde dieser nach dem Spiel in einen Spanner eingeklemmt.

Erst mit der Professionalisierung des Sports experimentierten asiatische Firmen mit anderen **Materialien** als Holz. Zunächst wurden Schaft und Rahmen aus **Leichtmetall**, **Stahl**, **Aluminium** und später aus **Carbon-Grafit** (Kunstfaser aus verkohltem Erdpech) hergestellt. Dadurch reduzierte sich zum einen das Gewicht, zum anderen erhöhte dies die Stabilität des gesamten Schlägers. Heute werden auch Stoffe wie Glasfasern (Fiberglas) und synthetische Fasern (**Boron**, **Grafit**, **Kevlar** und **Magan Beryllium**) verwendet. Die Materialien haben einen sehr hohen Zerreißwiderstand und sind wesentlich fester als Stahl – und haben vor allem eine wesentlich **höhere Elastizität**. Dabei besteht der Schläger nicht mehr aus verschiedenen Teilen, sondern Kopf und Schaft sind bei den hochwertigen Spielgeräten **aus einem Stück** (One-Piece-Konstruktion).

Die oben genannten Materialien machen die Schläger leichter und bringen eine größere Flexibilität hinein. Insbesondere der **elastische Schaft** sorgt für den sogenannten **Peitscheneffekt**. Man hört beim Schlag ein typisches **Zischgeräusch**. Während ein elastischer Schaft druckvolle Schläge unterstützt und eine noch größere Beschleunigung bewirkt, so ist die Eigenschaft der Flexibilität beim Schlägerkopf eher hinderlich. Die Präzision in den Schlägen geht verloren. Es gilt daher: Je härter der Rahmen ist, desto präziser lässt sich damit schlagen.

Hochwertige Schläger zeichnen sich durch eine **geringe Torsion** (Verwindungssteifheit des Schafts) aus. Diese wird daran gemessen, inwiefern sich der Schlägerkopf um die **Längsachse** des Schafts nach links oder rechts drehen lässt. In dem Fall, in dem der Spieler den Ball nicht zentral, sondern am **Schlägerrand** trifft, kann dieser bei einem Schläger mit geringer Torsion ähnlich gut zurückgebracht werden, wie bei einem Ball, der mittig getroffen wurde.



Abb. 6a: Neu bespannte Schläger bei einem Profiturnier

Eine weitere physikalische Eigenart des Schlägers, die die Spieleigenschaft beeinflusst, ist die **Balance**. Auf dem Markt gibt es **kopf- und grifflastige** sowie **ausgewogene Schläger**. Grundsätzlich bieten kopflastige Schläger eine **höhere Beschleunigung** beim Smash, während grifflastige Modelle besser geeignet sind für eine **defensive Spielweise**, weil damit eine größere Präzision in den Schlägen gegeben ist. Ausgewogene Modelle sind ein Kompromiss beider Varianten. Um zu testen, um welche Art von Schläger es sich handelt, muss man den Schläger auf dem Zeigefinger balancieren – und zwar so, dass sich der Zeigefinger in der Mitte am Schaft befindet.

Auch an der **Form des Schlägerkopfs** wurde experimentiert, da das Regelwerk lediglich Maximalmaße festlegt und somit andere Maße zulässig sind. So darf der gesamte Schlägerahmen nicht länger als 68 cm in der Länge und 23 cm in der Breite sein. Für die Besaitung gelten Werte von maximal 28 cm x 22 cm.

Der traditionelle Schlägerkopf ist oval, es kann damit eine gute Ballbeschleunigung erzielt werden. Dies ist die Fort-

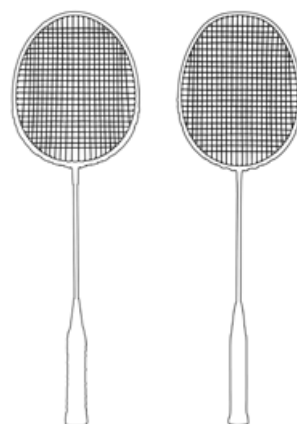


Abb. 6b: Klassische vs. Isometrische Kopfform

entwicklung gegenüber der **Tropfenform** aus den Anfängen der Sportart. Daneben ist mittlerweile auch die **isometrische Kopfform** gängig, wobei der Kopf nach oben hin flach abgerundet ist. Der optimale Schlagbereich – der sogenannte **Sweet-Spot** – vergrößert sich dadurch.

Tipp 1: Einsteiger sollten sich nicht von der **Schlägerwerbung** verrückt machen lassen – und ein günstigeres und unter Umständen **robusteres Schlägermodell** wählen. Gute Einsteigerschläger sind für **60-80,- €** zu haben. Stabile Schläger sind insbesondere bei Neulingen angeraten, wenn diese gerne **Doppel** spielen. Durch mangelndes technisches und taktisches Verständnis kreuzen sich da schon einmal ungewollt die Schläger.

Tipp 2: Beim Training und insbesondere beim **Wettkampf** sollte ein Spieler mindestens **zwei Schläger** dabeihaben. Diese Schläger sollten durchaus **im Wechsel** gespielt werden, damit sie „eingeschlagen“ sind und während des Wettkampfs nicht für unnötige Anpassungsschwierigkeiten sorgen.

Tipp 3: Die **Griffstärke** kann über **Griffbänder** reguliert werden. Spieler mit großen Händen tendieren oft zu dicken Griffen. Sie wickeln durchaus zwei oder drei Griffbänder übereinander, um die gewünschte Stärke zu bekommen.

Tipp 4: Die Schlägergriffe eines neuen Schlägers sind aus **synthetischem Stoff** oder aus Leder. Versierte Spieler, die zum **Schwitzen in der Handfläche** neigen, wickeln ein rutschfestes Griffband aus **Gummi** oder **Frottee** um das Originalband. Dabei ist zu berücksichtigen, dass ein Frotteeband nach einer gewissen Zeit verbraucht ist und ausgewechselt werden muss.

Tipp 5: Turnierspieler sollten immer auch ein **Ersatzgriffband** dabeihaben, um dieses schnell auszuwechseln zu können.

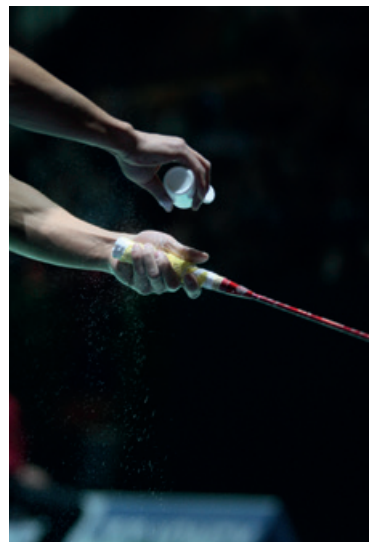


Abb. 7: Mit Puder kann der Frotteegriff getrocknet werden – hier von Lin Dan.

2.2 Die Besaitung

Die Besaitung des Schlägers ist ein wichtiger Faktor beim Badminton. Der Ballflug wird durch die **Beschaffenheit** und **Bespannungshärte** der Saite beeinflusst. Beschleunigung, Kontrolle und Kraftaufwand variieren dadurch erheblich. Saiten sind durchschnittlich **etwa 0,62-0,85 mm** dick. Bei der Bespannung ist zu unterscheiden in **Kunstsaiten** und **Darmsaiten**.

Während frühere Spitzenspieler ausschließlich auf Naturdarmsaiten aus **Rinds- und Schafsdärmen** schworen, so nimmt deren Bedeutung mit der immer besseren Herstellung von Kunstsaiten ab. Darmsaiten zeichnen sich durch eine **hohe Elastizität** aus und gestatten ein gefühlsvolles Spiel und eine hervorragende Ballbeschleunigung. Allerdings sind sie teurer als vergleichbare Kunstsaiten und weniger haltbar, da sie auf äußere Einflüsse wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit reagieren.

Kunstsaiten können aus **einem Strang** (Polyester) oder aus **mehreren Fasern** (multifile Nylonsaiten) bestehen. Je nach Beschaffenheit unterstützen sie bestimmte Spieleigenschaften, wie gefühlsvolles oder kraftvolles Spiel. Zudem variiert die Haltbarkeit je nach Herstellungsverfahren. Eines der profiliertesten Unternehmen auf dem Gebiet ist die amerikanische Firma Ashaway, die vor fast 200 Jahren in der Nähe von Boston mit der Produktion von Operationsfäden und Fischfangsaiten begann. Seit etwa 70 Jahren entwickeln sie Badminton- und Squashsaiten weiter.

Bei der **Bespannungshärte** muss ein Kompromiss zwischen der Beschleunigung und der Ballkontrolle gefunden werden. Als Faustformel gilt: Je härter die Bespannung, desto größer ist die Kontrolle und Ballsicherheit. Die Beschleunigung nimmt gleichzeitig ab. **Einsteiger** und **versierte Turnierspieler** sollten eine Härte von **etwa 7,5 bis 10 kg** wählen, um eine vernünftige Relation zur Haltbarkeit zu haben. Nur Profis wählen Bespannungshärten **zwischen 11 und 14 kg**. Durch ihre gute Technik und das hohe Kraft-

niveau können sie die Schwächen dieser extremen Härte ausgleichen. Häufig reißt die Bespannung bei einer derartigen Härte, sobald der Ball nicht sauber in der Mitte, sondern am Schlägerrand getroffen wird.



Abb. 8: Tim Willis bespannt für die Profis beim Turnier die Schläger – hier in Saarbrücken.

Tipp 1: Nach dem Spiel sollten die Schläger in einer Schlägerhülle aufbewahrt werden, damit die Besaitung nicht durch **klimatische Bedingungen** leidet.

Tipp 2: Bei regelmäßigem Training von 1-2 x pro Woche sollte eine Schlägersaite etwa **alle halbe Jahr** ausgewechselt werden, auch wenn diese nicht gerissen ist, da die **gleichmäßige Spannkraft** nachlässt und dadurch die Präzision der Schläge leidet.

Tipp 3: Wenn am **Trainingsschläger** eine Saite reißt, kann mit einer im Handel erhältlichen **Reparaturzange** der Schläger repariert werden. Dies sollte nicht mehr als 1 x erfolgen, da mit dem Reißen die gleichmäßige Spannung der Besaitung ohnehin weg ist.

Tipp 4: Sollte ein **Turnierschläger** reißen, so empfiehlt es sich, die übrigen Saiten gleich mit einer **Schere** zu zerschneiden. Dies wird insbesondere von Profis mit einer hohen **Bespannungshärte** gemacht, um ein **Verziehen des Schlägerrahmens** zu vermeiden.

Tipp 5: Spieler mit Beschwerden im Ellbogen (**Tennisarm**) können mit einer weichen, mehrfaserigen Nylonsaite für Abhilfe sorgen. Sie sollten sich von einem **Fachmann** über die entsprechende Saite beraten lassen.



Abb. 9: Wenn eine Saite gerissen ist, wird sie komplett zerschneiden. Profis spielen hohe Bespannungshärten, da könnte der Rahmen Schaden nehmen.

2.3 Die Bälle



Abb. 10: Federball mit 16 Gänsefedern

Die **Maße** und das **Gewicht** der Bälle sind durch das **Regelwerk** festgelegt (siehe Kap.20). Es wird unterschieden in **Kunststoffbälle** und **Naturfederbälle** aus Gänse- und Entenfedern. Während es der Industrie bei der Besaitung gelungen ist, durch synthetische Stoffe die Naturprodukte nahezu abzulösen, ist dies bei den Bällen bisher nicht gelungen. Im Spitzenbereich werden ausschließlich Naturfederbälle gespielt, die zwar teurer und weniger haltbar als die Kunststoffbälle sind, jedoch viel bessere Flugeigenschaften aufweisen.



Abb. 11: In der Federballfabrik im chinesischen Nanjing, wo Victor seine Bälle produzieren lässt, wird der Abstand der Federn jedes einzelnen Balls manuell kontrolliert.

Naturfederbälle müssen mit einem **ungeheuren manuellen Aufwand** hergestellt werden. Auf Grund des hohen menschlichen Arbeitseinsatzes werden die Bälle ausschließlich in Asien produziert. Lediglich große Teile der **Korkfüße** stammen aus Portugal. Die Gänsefedern werden sortiert und mit Seife und Bleichmittel gewaschen und getrocknet. Später erfolgt eine Sortierung nach Federn in Links- und Rechtsbeugung. Lediglich das Zuschneiden der Federn erfolgt mit Maschinen. Die **16 Federn** werden per Hand in den Korkfuß gesetzt und mit Klebstoff und Garn befestigt.



Abb. 12: Seit Corona gibt es am Spielfeldrand Ballspender. Vorher reichte der Aufschlagrichter die neuen Bälle.

Ehe die Bälle im Dutzend in Papprollen verpackt werden, wird jeder einzelne Ball mit einer Maschine oder per Hand auf seine **Geschwindigkeit** und den **Flugverlauf** getestet und in entsprechende Kategorien eingeteilt. Optimale Bälle fliegen bei einem **satten Unterhandschlag** von der Grundlinie bis 53-99 cm vor die gegenüberliegende Grundlinie (**Geschwindigkeitstest**). In der Regel wird auch von den Sportlern vor der Partie die Geschwindigkeit der Bälle getestet, da diese je nach klimatischen Verhältnissen und der Größe der Halle variieren.

Je nach Hersteller gibt es unterschiedliche Bezeichnungen für die Qualität der Federbälle. International haben sich jedoch folgende Geschwindigkeitsangaben etabliert:

76 (langsam), 77 (mittel), 78 (schnell). Der Deutsche Badminton Verband (DBV) hat für die Bundesliga und die höherklassigen Turniere die jeweiligen Topbälle der Anbieter Babolat (Babolat 1), Decathlon (FSC 990), Forza (Forza VIP), Oliver Sport (Apex 200), Siam Sports (Yang Yang 202), Viktor (Master Ace) und Yonex (AS 50).

Insbesondere durch die relativ teuren Federbälle ist Badminton durchaus ein kostenintensiver Sport. Eine 12er-Rolle Bälle kostet zwischen 15,- und 30,- €, wobei man bei einem hart geführten Spiel **4-6 Bälle** verbraucht. Profis, die gelegentlich schon nach einem harten Smash prophylaktisch den Ball auswechseln, kommen bei einer Partie auch mal auf **20-30 Bälle**. Zumeist sind es einzelne Federn, die **abbrechen** und damit die Flugeigenschaft des Balls komplett verändern.

Kunststoffbälle halten – im Gegensatz zu den Naturfederbällen – durchaus einen kompletten Trainingsabend oder zwei, drei Spiele durch. Auch wenn die Hersteller immer wieder betonen, dass ihre Plastikbälle annähernde Flugeigenschaften wie die Gänsefederbälle haben, so kann man in der Trainingshalle andere Beobachtungen machen. Plastikbälle verlieren in der Luft schneller an **Geschwindigkeit**. Potenziell muss mit einem **höheren Kraftaufwand** geschlagen werden, außerdem ist die **Präzision** insbesondere beim kurzen Netzspiel nicht gegeben.

Nach vielen Experimenten der Ballproduzenten ließ der englische Verband 1952 erstmals Kunststoffbälle für den Spielbetrieb zu. Beim Weltverband wird zusammen mit der Firma Yonex daran gearbeitet, Kunststoffbälle mit Kunstfedern für die Topturniere zu entwickeln. Perspektivisch sollen die Federbälle abgeschafft oder zumindest stark reduziert werden. Diese seien – durch die hohen Kosten – ein Hinderungsgrund für eine noch stärkere Verbreitung des Sports. Allerdings ist es sehr schwer, an die Flugqualitäten eines echten Federballes heranzukommen. Bei absoluten Liebhabern ist es sogar der Knall des Balls beim Auftreffen auf den Schläger, der „wie Musik in den Ohren“ ist. Dies möchten viele nicht missen.

Die Kunststoffbälle werden in drei unterschiedlichen Geschwindigkeitsstufen verkauft: **rot (schnell)**, **blau (mittel)** und **grün (langsam)**. Es hängt auch von der Hallentemperatur ab, welche Kategorie gewählt werden sollte. Je heißer es in der Halle ist, desto schneller sollte der Ball sein.



Abb. 13:
Querschnitt eines
Badmintonballs

Tipp 1: Zu **schnelle Federbälle** werden dadurch verlangsamt, indem entweder jede zweite oder jede vierte Feder an der **Spitze leicht nach außen abgeknickt** wird. Bei zu langsamen Bällen müssen die Federn entsprechend nach innen geknickt werden.

Tipp 2: Lange **gelagerte Federbälle** neigen dazu, **trocken** und **spröde** zu werden. Indem die Bälle einzeln und kurze Zeit über **Wasserdampf** gehalten werden, können diese wieder „frisch“ gemacht werden, sodass sie nicht so schnell abbrechen und länger durchhalten.

Tipp 3: **Verbrauchte Turnierbälle** sollten nicht gleich **weggeschmissen** werden, für das Training sind diese immer noch gut. Für Übungen mit der **Ballmaschine** können sogar reichlich „abgenudelte“ Bälle verwendet werden.

Tipp 4: Auch die **leeren Federballrollen** sind noch brauchbar. Bei Wettkämpfen kann mit zwei Dosen, die aneinandergeschlagen werden, **ordentlich Lärm** gemacht werden. Fans in Asien unterstützen so schon lange ihre **Favoriten**.

2.4 Die Schuhe

Mehrere Hersteller bieten spezielle Badmintonschuhe an. Diese zeichnen sich durch eine **rutschfeste Sohle** für Hallenböden aus und sie sind **sehr flach** konzipiert, damit der Spieler jederzeit guten Bodenkontakt hat und bei den oft rasanten Bewegungen nicht umknickt. Badmintonschuhe sind vorne **an den Zehen verstärkt**, damit sich die Schuhe beim Nachziehen des Fußes – speziell beim Ausfallschritt – nicht zu schnell abnutzen. Zudem sollte durch die Sohlen eine gute Dämpfung vorhanden sein, da Badmintonspieler viel springen. Gute Schuhe sind zu einem Preis von 70-120,- € zu bekommen.

Tipp 1: Beim Kauf der Schuhe sollte darauf geachtet werden, dass die Sohle nicht auf dem Hallenboden **abfärbt**. Sowohl in Schulsporthallen als auch in Centern kann man damit ansonsten **Ärger** bekommen.

Tipp 2: Es sollten zwei Paar Schuhe gleichzeitig in Gebrauch sein, damit bei Wettkämpfen auf jeden Fall „**eingelaufene**“ **Schuhe** zur Verfügung stehen. Auf keinen Fall sollte man mit **neuen Schuhen** zu einem Turnier kommen, da man sich damit sehr schnell **Blasen** unter den Füßen läuft.

Tipp 3: Die Schuhe stets **gut zubinden**, damit der Fuß fest im Schuh sitzt und ein **Umknicken** damit verhindert wird.

Tipp 4: Auf keinen Fall in Jogging- oder Laufschuhen Badminton spielen. Diese sind zum Geradeauslaufen konzipiert und völlig ungeeignet für ruckartiges Hin- und Herspringen. Joggingsschuhe provozieren durch die sehr hohen, gedämpften Sohlen geradezu ein Umknicken des Fußes.

Tipp 5: Insbesondere Spieler mit **Knick-, Spreiz- oder Senkfüßen** sollten **Sporteinlagen** in ihren Schuhen tragen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die ruckartigen Bewegungen zu wenig durch die Füße abgefedert werden und direkt auf das **Knie wirken**.

Rekord – Schnellster Marathon in einem Badminton-Dress

Der Pole Pawel Czudec stellte am 23. April 2023 beim TCS London-Marathon einen neuen Guinness-Rekord auf, in dem er die 42,195 Kilometer lange Strecke in einem Badminton-Dress in 2:53,01 Stunden bewältigte – so schnell wie keiner vor ihm. Der Pole trug den gesamten Lauf einen Schläger und einen Ball in seinen Händen. Wer den Rekord brechen will, muss laut Guinness-Statuten mindestens 16 Jahre alt sein.

2.5 Die Kleidung

Badmintonspieler sollten vor allem **bequeme Kleidung** tragen. Weite Schlapperhosen oder eng sitzende Röcke sind eher ungeeignet, da es auf die **Beweglichkeit** ankommt. Wettkampfspieler – egal, ob Männer oder Frauen – tragen zumeist **Poloshirts** und Shorts. Dabei kann je nach modischem Geschmack auch auf eng anliegende Kleidung zurückgegriffen werden. Die Shirts sollten aus einem **atmungsaktiven Stoff** sein, damit der Spieler nach langen Ballwechseln nicht das Gefühl hat, zu ersticken.

Mannschaftsspieler treten in einheitlicher Spielkleidung an. Zur guten Ausstattung gehört auch ein **Trainingsanzug**. Um alle Utensilien für Training und Wettkampf verstauen zu können, sollten Badmintonspieler früher oder später auf **große Taschen** zurückgreifen, in denen sowohl Schuhe, Kleidung, Schläger und Bälle sowie etwas zu trinken und essen Platz finden. Spezielle Badmintontaschen sind heute so konzipiert, dass sie auch bequem wie ein **Rucksack** auf dem Rücken getragen werden können.

Von der Spielordnung im Deutschen Badminton Verband (DBV) gibt es kaum Einschränkungen der Kleidung. Es heißt dort lediglich, dass „sportgerechte Kleidung“ zu tragen sei. Auch Werbung ist auf der Kleidung uneingeschränkt zulässig, es sei denn sie ist „sittenwidrig, beleidigend oder abstoßend“.



Abb. 14: Hosen sind auch für Frauen zugelassen. Der Weltverband war 2011 damit gescheitert, Frauen einen Rock aufzuzwingen.



Abb. 15: Kompressionshosen verstoßen zumindest nicht gegen die Kleiderordnung – über Geschmack lässt sich nicht streiten.



Abb. 16: Für Frauen sind Leggings erlaubt – wenn drüber ein langer Einteiler getragen wird. Hier die Ungarin Laura Sarosi.

Tipp 1: Bei **Wettkämpfen** sollte der Spieler etwa genauso **viele Shirts** dabei haben, wie dieser vermutlich Spiele bestreiten muss. Ein durchgeschwitztes Hemd sollte sofort nach dem Match **ausgezogen** und gegen ein **trocknes** gewechselt werden. Ansonsten kann sich der Spieler bei Zugluft schnell eine **Erkältung** zuziehen.

Tipp 2: Nach einem Spiel oder in einer längeren Trainingspause sollte der Spieler immer einen **Trainingsanzug** überstreifen, damit der Körper nicht **auskühlt**. Ansonsten fühlt sich der gesamte Körper steif an und die **Muskulatur** ist bei der Wiederaufnahme des Spiels nicht warm.

Tipp 3: Spieler mit **stark schwitzenden Füßen** sollten sich **Spezialsocken kaufen**, die die **Feuchtigkeit** gut aufnehmen. Zwei Paar Socken übereinander anzuziehen, ist in einem solchen Fall eher nicht zu empfehlen, da man sich hierdurch schnell mal **Blasen** läuft.



Abb. 17: Korrekte Griffhaltung