

## BADMINTONWOCHENENDE mit DIEMO RUHNOW für SPIELER & TRAINER „Rückhand-Clear“ + „Trickshots & Netzspiel“ + „Lauftechniken“ + „Doppelabwehr“ + „Smash“

Fünf interessante Trainingsthemen kurzweilig und informativ im Workshop-Charakter - das neue Konzept für das Badminton-Wochenende für Spieler & Spielerinnen sowie Trainer & Trainerinnen aller Klassen mit erstmalig mit der folgenden Themenkombination:

### Workshops am Samstag:

- o Rückhand-Clear: Rückhand-Überkopf- Clear technisch optimal schlagen lernen
- o NEU! Lauftechniken: Explizit die wichtigsten Lauftechniken erlernen!
- o NEU! Trickshots & Netzspiel: Schläge der Profis ausprobieren & sowie die Grundlage für das eigene Netztechnik verbessern

### Workshops am Sonntag:

- o Doppelabwehr - Hohe Abwehr und harte Konter durch optimale Schlagtechnik im Doppel
- o NEU! Smash - Langfristige härter und besser Schmettern mit den drei SMASH-Bausteinen

Alle Workshops enthalten eine Präsentation inkl. verschiedener Technik- & Taktikbilder (20%) sowie angeleitete Praxis (80%) vom Profi - für bestmögliche Vermittlung & Verbesserung der jeweiligen Themen.

### DATUM & UHRZEIT

24. März 2018 - 13.00, 15.45 & 18.15 Uhr  
25. März 2018 - 10.00 & 12.45 Uhr

### ORT & AUSRICHTER

Ausrichter: Kehler Turnerschaft von 1845 e.V.  
Ort: KT Arena, Vogesenallee 28, 77694 Kehl (Baden-Würtemb.)

### KOSTEN

269 EUR bei Anmeldungen nach dem 15.03.2018  
**219 EUR bei Anmeldungen bis zum 15.03.2018**  
199 EUR für Teilnehmer, bereits bei einem Workshop bei D. Ruhnow in 2017/2018 teilgenommen haben  
**Einzelne Workshops je 59 EUR (49 EUR\* Frühbucher)**

### ANMELDUNG

Ab sofort per Email unter diemoruhnnow@web.de

### FORTBILDUNG

Die Teilnahme an allen 5 Workshops wird vom DBV als Fortbildung für B-Trainer anerkannt, C-Trainer auf Anfrage.



Workshop - 1 Samstag, 13.00-15.15 Uhr <b>Rückhand-Clear</b>	Workshop - 2 Samstag, 15.45-18.00 Uhr <b>NEU! Lauftechniken</b> Die wichtigsten Lauftechniken im Badminton	Workshop - 3 Samstag, 18.15-20.30 Uhr <b>NEU! Netzspiel &amp; Trickshots</b>	Workshop - 4 Sonntag, 10.00-12.45 Uhr <b>Doppelabwehr</b> Hohe Abwehr & Konter	Workshop - 5 Sonntag, 13.15-15.30 Uhr <b>NEU! Smash</b> Smash verbessern mit 3 Bausteinen
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Videoanalyse effektiver Technik der Rückhand</li> <li>o Lernweg &amp; individuelle Korrekturhinweise</li> <li>o Technikhinweise &amp; Typische Fehler in der Schlagtechnik und Ihre Korrektur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Richtig starten in alle Spielfeldecken</li> <li>o flexible Lauftechniken zum Netz</li> <li>o Vorhand aggressiv an- und Rückhand umlaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Grundlagen für ein gutes Netzspiel</li> <li>o Finten &amp; Trickshots der Profis lernen</li> <li>o Eine Vielzahl eigener Netztechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Technikbild und Techniktraining der hohen Doppelabwehr sowie harten Konterabwehr cross und longline!</li> <li>o Technik verstehen inkl. Video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Smashtechnik besser verstehen</li> <li>o 3 wichtige Bausteine kennenlernen, trainieren &amp; sofort sowie im Heimtraining verbessern</li> </ul>



### Co-Trainer

Über den Leiter des Workshops:

**Diemo Ruhnow** (MSc, Dipl. Trainer) ist als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed verantwortlich für das Training der deutschen Doppel. Zuvor war er auf allen Ebenen von Vereins- über Landes- bis Jugendnationaltrainer tätig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badmintonbereich referiert er international im Bereich Kraft- und Athletiktraining und führt regelmäßig Badmintonworkshops in Deutschland & Österreich durch. 2010 wurde er als jüngster Trainer als Trainer des Jahres vom Hamburger Sportbund ausgezeichnet.

Je nach Anmeldestärke weitere qualifizier Co-Trainer (Bsp. 2016: Kira Kattenbeck (Nationalspielerin), Mirco Evert (B-Trainer, Regionalliga), Sophie Quach (B-Trainerin))