

Diemo Ruhnnow

Besser Badminton

**31 einfach umzusetzende Tipps für jeden
Badmintonspieler & jede Badmintonspielerin**



1

Lauftechnik

“Lauftechnik ist das wichtigste & meist unterschätzte Element im Badminton.”

– Diemo Ruhnow



Bessere Beinarbeit durch Footwork - 2 Arten

China-Footwork „in Place“ & reaktive Agilität



Viele Spieler setzen ihren Fokus im Training oder bei der Suche nach möglichen Verbesserungen (auch nach einfachen Fehlern) oft auf einzelne Schläge, also den Bereich Schlagtechnik.

Dies ist aber oft die falsche Herangehensweise, vergleichbar mit einem Statikscha den bei einem Gebäude. Auch hier würde man vom Fundament aufwärts schauen, wo genau der Fehler liegt und was entsprechende Folgefehler sind. Das Fundament

im Badminton: eine gute Beinarbeit und Lauftechnik als stabile Basis.

Es gibt aber auch noch einen zweiten Grund. Leider ist das Trainerwissen über Schlagtechnik in den meisten Fällen weit- aus besser ausgeprägt als jenes über die wichtige und richtige Lauftechnik. Jeder Badmintontrainer kennt alle Grundschnläge plus ein paar Specials, aber verschiedene Lauftechniken in eine Spielfeldecke - oft Mangelware.

Dabei weiß jeder: nur wenn ich gut in Balance schlagen kann, nur wenn ich gut zum Ball stehe, sind auch präzise, kraftvolle und gefährliche Schläge möglich. Smash & Clear entspringen aus einer guten Hüftrotation. Auch Schläge am Netz erreicht man nur mit einem guten Start und kann diese präzise bei entsprechender Balance ausführen.

Wie also die Beinarbeit verbessern?

Wie bereits im vorhergehenden Tipp vorgestellt, ist Footwork hier DIE Basis-Methodik Nr.1 für mich.

Dabei haben sich im Training - egal auf welchem Level - zwei Arten von Footwork bewährt.

Zum einen ein Block aus verschiedenen Übungen, die relativ lange (und teilweise ohne Pause) durchgeführt werden und mit kräftigenden Elementen wie Kniebeugen, Ausfallschritten und Sprüngen (ok, auch Pausen) aneinandergereiht werden können. Diese liefern letztendlich die koordinative Basis für alles Folgende.

Zum anderen (siehe Foto) können und müssen reaktive Elemente eingebaut werden. Dies ist nun einmal der Charakter eines Sportspielers. Dem Spieler auf dem Court nützt es relativ wenig, wenn er eine tolle

und schöne Fußarbeit hat, diese aber - wenn Gegner und Ball (und Stress) hinzukommen - wie ein Kartenhaus zusammenbricht.

Daher: Footwork-Übungen mit reaktiven Elementen verbinden. Dies können sein:

- a) Verschiedene Footwork-Übungen auf Zuwurf wechseln.
- b) Partner-Spiegeln: Ein Partner wechselt nach Belieben zwischen verschiedenen Footwork-Übungen, der andere Partner spiegelt diese Übungen.
- c) Auf Zuruf oder Anzeigen durch den Trainer werden Drehungen, Richtungswechsel, Sprünge, Sprints, Lauftechniken an die jeweilige Footwork-Übung gekoppelt.
- d) Aus verschiedenen Footwork-Übungen muss auf dem Feld zum zugespielten oder -geworfenen Ball gestartet werden.

Die Möglichkeiten sind hier endlos - also, auf geht's!

Viele Beispiele und Ideen findet Ihr ebenfalls auf der Footwork-DVD oder den vielen kostenlosen Videos auf www.youtube.com/badmintontraining - mit Playlist Footwork: www.goo.gl/xg9Brd (kostenlos!)

c) Chinasprung in die Vorhand

d) Chinasprung „links-vom-Kopf“

e) Laufweg in die Vorhand vorne (mit Laufschritten oder zwei Sidesteps*)

f) Laufweg in die Rückhand vorne (mit Hüpfen und Ausfallschritt* oder mit zwei Sidesteps)

Wobei die Unterscheidung bei e) und f) schon relativ fortgeschritten ist, zwar bei impliziten Aufbau automatisch kommt, aber bereits die Lauftechnik, welche mit „*“ versehen ist, eine gute Basis darstellt.

Klingt erst einmal nicht so unmöglich, diese wenigen Lauftechniken zu erlernen, oder?

Häufiges Problem ist das fehlende Wissen über die Existenz dieser verschiedenen Lauftechniken und dann mangelnde Ideen, wie hier im Training fortgeschritten wird sowie leider oftmals auch eine fehlende koordinative Grundlage.

Die Lösung - Teil 1: ein gutes, koordinativ funktionelles Warm-up. Dazu gehören neben den klassischen funktionellen Übungen eben auch Badminton-Lauf-ABC-Übungen, die sich vom normalen Lauf-ABC unterscheiden. Dies können zum Beispiel sein:

1) Hopselauf vorwärts und rückwärts

2) Hopselauf einseitig alternierend

3) Sidesteps vorwärts und rückwärts

4) 2er 3er Sidesteps, verschiedene Höhen

5) Kreuzschritte

6) Laufschriffe vorwärts und rückwärts

sowie entsprechende Kombinationen. Schließt man an das Warm-up noch ein paar Footwork-Übungen an, hat man schon viel geschafft.

Die Lösung - Teil 2: Akribie! Die einzelnen Lauftechniken üben, üben, üben. Hier gibt es keine Abkürzung! Langsam anfangen, immer wieder wiederholen bis es schnell und blind erst einmal ohne Ball sitzt.

Die Lösung - Teil 3: Wie am Anfang beschrieben mit Ballmaschinen und immer komplexer werdenden Übungen inklusive Laufrhythmus und Co. versuchen zu stabilisieren und zu automatisieren.

Dabei immer zwischen den 3 Teilen hin und her wechseln. Wenn man sich hier pro Monat nur einen Block vornimmt, hat man in einem halben Jahr schon viel geschafft.

Also auf geht's!

3

Taktik & Mental

“Winning is a habit. Unfortunately so is losing.”

– Vince Lombardi Jr.



4

Athletik & Physis

“If you can’t outplay them,
outwork them.”

– Ben Hogan



Schulderschmerzen vorbeugen - das ist zu tun!



Schulderschmerzen im Badminton sind ein leidiges Thema für viele Spieler und Spielerinnen. Dabei schlagen sich Defizite in Haltung, Muskulatur oder auch der Schlagtechnik nicht nur in der Schulter nieder. Oft sind Ellenbogenschmerzen eine Folge von unzureichender Position und Stabilität der Schulterregion.

Was also tun?

Zum einen: Verbesserung der Schlagtechnik, um effizienter schlagen zu können.

Eine bessere Schlagtechnik zeichnet sich durch rundere Bewegungen aus, wobei die Muskelkraft effizienter auf Schläger und Ball übertragen wird.

Außerdem: die Schulter auf die Belastung vorbereiten! Zum einen gilt es hier, die Position der Schulter und des Oberarmkopfes zu überprüfen bzw. seine normale Lage zu sichern. Stehen beide vor - wie oft durch unseren Sport und unseren Alltag bedingt - kann der Arm nicht optimal im Gelenk ro-

tieren. Langfristig kann dies zu Problemen führen. Abhilfe? Für eine gute Haltung sorgen:

- i) Brust dehnen - oft sind hier Verkürzungen an der Tagesordnung, die dafür sorgen, dass die Schulter nach vorne gezogen wird und der Bereich Brustwirbelsäule-Schultergürtel sehr immobil ist
- ii) Brustwirbelsäule mobilisieren - mit verschiedenen Übungen wie „Windmühle“ oder „Schwimmen in Bauchlage“ (Videos sind auf meinem YouTube-Channel zu finden, Fotos siehe vorheriges Kapitel) die gerade Haltung erarbeiten
- iii) Haltung bewahren! Täglich an der eigenen Haltung arbeiten, egal ob im Stand oder am Schreibtisch. Häufig aufrichten und versuchen, möglichst ergonomisch seine Tätigkeiten verrichten. Im Stand zum Beispiel den Kopf Richtung Decke schieben. Dies sorgt genauso für eine Aufrichtung wie im Sitzen das typische „Brust raus“ (besser: Brustbein nach vorne-oben schieben).

Mit diesen Übungen sollte man an der eigenen Grundhaltung arbeiten. Ist dies geschehen, gilt es, neben einer guten Aufwärmung (siehe vorheriges Kapitel), den Bereich zu kräftigen. Dabei müssen es erstmal keine Übungen sein, die nur mit Ge-

wichten oder Kraftmaschinen funktionieren. Es gibt schon eine Vielzahl an Übungen, die ohne Hilfsmittel funktioniert.

Standardübungen für die Schulter sind für mich die Übungen T & Y. Diese können sowohl in Bauchlage, als auch in Vorbeuge oder sogar im Einbeinstand (siehe Foto nächstes Kapitel) durchgeführt werden. Hat man ein TRX o.ä. zur Verfügung, kann man diese Übungen noch mit Widerstand durchführen (siehe Foto).

Weitere sinnvolle Übungen, die ihren Platz im Warm-up haben können sind:

- Wand- oder Bodengleiten
- Miniband Latzug & Rudern
- Schwimmen in Bauchlage
- Schulterliegestütz
- Ausfallschritt & Rudern

Schon mit wenigen Übungen kann man also etwas Gutes für die Schulter erreichen. 2-3 dieser mobilisierenden und kräftigenden Übungen in das Warm-up eingebaut und regelmäßig durchgeführt sind eine gute Basis für eine gesunde Schulter.

Viel Erfolg!

5

Übungen

„If you do the work you get rewarded. There are no shortcuts in life.”

– Michael Jordan

