

# DIEMO RUHNOW'S BADMINTON TRAINING

## E-BOOK EDITION 2011

Über 100 Seiten Tipps, Tricks und Hintergründe zu Technik-, Taktik- und Konditionstraining.



# **DIEMO RUHNOW'S BADMINTON TRAINING**

## **E-BOOK EDITION 2011**

### **Anschrift des Autors:**

Diemo Ruhnow  
Weißenburger Straße 11  
22049 Hamburg (Germany)  
Tel.: +49 151 42300849  
Mail: [diemoruhnow@web.de](mailto:diemoruhnow@web.de)

### **Hinweis des Autors:**

Ein E-Book zu erstellen kostet viel Zeit und Arbeit. Bitte geben Sie daher das E-Book nicht unüberlegt weiter. Für Vereine und Trainergruppierungen (z.B. Fortbildungsteilnehmer) sind besonders günstige Preise über den Autor erfragbar.

Die Erstellung und Weitergabe von Raubkopien ist kein Kavaliersdelikt. Sollten Sie dieses E-Book nicht auf kommerziellem Wege erhalten haben, schicken Sie bitte eine kurze Nachricht an den Autor.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, der Entnahme von Abbildungen oder Auszügen von Kapiteln und Vervielfältigung, welche nicht für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind, sind vorbehalten.

# **DIEMO RUHNOW'S BADMINTON TRAINING E-BOOKS**

FUNKTIONELLES  
KRAFTTRAINING IM  
BADMINTON

DRBT E-BOOK  
EDITION 2010

DRBT E-BOOK  
EDITION 2011

Diemo Ruhnow's

Training Karten:

- Regeneration
- Stabilität
- Dehnen
- Krafttraining

# INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort und Einleitung .....	4
Leitfaden .....	5
Schlagtechnik.....	8
Schlagtechnik für Kinder "Umgreifen" .....	8
Technikballmaschine Crossabwehr im Doppel.....	9
Übung für das Umgreifen in der Defensive .....	11
Badminton Schlagtechnik: Finten lernen! .....	13
Vielseitigkeit mit Finten entwickeln.....	15
Vielseitigkeit mit Finten entwickeln II.....	17
Badminton Technik: Ansatzlosigkeit im Vorderfeld .....	19
Badminton Technik: Prinzip Arm vor Bein als Übung.....	20
Badminton Technik: Zwei Finten, die man unbedingt lernen und lehren sollte .....	21
Wo ist dein Limit? Geschwindigkeit fürs Training.....	24
Lauftechnik.....	26
Lauftechniktraining im Hinterfeld für Einsteiger und Kinder.....	26
Badminton Lauftechnik: Hinterfeld Vorhandecke.....	28
Lauftechnik hintere Vorhandecke .....	28
Malayenschritt und Umsprung – ein didaktischer Weg .....	32
Start im Badminton - ein einführendes Beispiel .....	33
Laufrhythmus - eine Übung "off-court" .....	38
Übungsreihe für den Laufrhythmus im Badminton .....	41
Seitliche Beinarbeit im Badminton.....	44
Allgemeines, Übungen & Wissen .....	47
Preisgelder im Badminton sprengen Millionengrenze .....	47
Badminton spielen leicht gemacht - die Regeln .....	48
Hilfsmittel für den Badmintontrainer.....	49
Einfacher Aufbau einer Schlagsicherheitsübung .....	51
Verschiedene Treffpunkte im Wettkampf - verschiedene im Training!.....	53
Stundenthema: Arbeitsbereich Hinterfeld Doppel.....	54
Stundenthema: Techniktraining der Schnittdrops aus dem Hinterfeld .....	56
Spiele auf dem Badmintoncourt – Spielformen – Teil 1 .....	58
Spiele auf dem Badmintoncourt – Spielformen – Teil 2 .....	59
Standard-Ballmaschinen für das Einzel.....	60
Ballmaschine und Zuspield – das Werkzeug, nicht nur für Trainer .....	63
Athletik.....	66
Aufwärmen im Wettkampf – Gedanken und Beobachtungen.....	66
Use it or loose it – Kniebeuge als wichtiges Bewegungsmuster .....	67
Aufwärmprogramm Winter 2010.....	69
Regeneration und Erholung im Badminton - Teil 1 .....	69

Das Letzte rausholen – abgestimmte Ernährung in der Vorbereitung .....	70
Sinnvolles Aufwärmen mit dem Gummiband .....	71
Core-Training - Rumpfkraft für Dein Badmintontraining.....	75
Koordinative Fähigkeiten und ihr Training im Badminton – Teil 1.....	75
Koordinative Fähigkeiten und ihr Training im Badminton – Teil 2.....	76
Koordinationstraining mit dem Schläger im Badminton.....	78
Startschuss zur Saisonvorbereitung – Teil 1 .....	80
Startschuss zur Saisonvorbereitung – Teil 2 .....	81
Do-it-yourself-Massage für die Regeneration im Badminton .....	83
Einfaches Training für die Schulter.....	84
Koordinationstraining - Ein Parcours mit vielen Anforderungen.....	86
<b>Taktik.....</b>	<b>88</b>
Koordinationsanforderungsprofil des Doppelaufschlages .....	88
Ballmaschinen als Taktikvoraussetzung Doppel.....	89
Doppeltaktik - Basics zum Stellungsspiel im Doppel.....	91
<b>Psychologie .....</b>	<b>95</b>
Reframing im Sport.....	95
Reframing im Sport – Lösungsvorschläge der Übungsbeispiele .....	96
<b>Anhang.....</b>	<b>97</b>
Warm Up – Programm 2010 .....	97
Warm Up – Karten .....	97
Regenerationscheckliste .....	97
Übersicht der Postworkout-Snacks .....	97
Stabi – Karten .....	97
<b>EXTRAS .....</b>	<b>97</b>
Diemo Ruhnow's Trainingskarten Stabi Rumpf 1 .....	97
Diemo Ruhnow's Trainingskarten Stabi Bein 1 .....	97
Diemo Ruhnow's Trainingskarten Stabi Bein 2 .....	97
Diemo Ruhnow's Trainingskarten Flexi Beine .....	97

## VORWORT UND EINLEITUNG

Liebe Leser und Leserinnen,

vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihren Einkauf - Sie halten die E-Book-Version 2011 der Internetseite „Diemo Ruhnow's Badminton Training“ in den Händen. Es enthält alle Artikel von mir, die 2010 auf der Internetseite erschienen sind und zusätzliche einige Best-Of-Artikel aus dem Jahr 2009.

Das E-Book soll vor allen den Lesern dienen, die die Webseite erst kürzlich kennengelernt haben und somit jede Menge Lesestoff nachholen müssen. Außerdem richtet es sich an die Leser und Leserinnen, die doch lieber etwas in der Hand halten möchten, sich das E-Book als Buch am Drucker ausdrucken möchten oder auf ihrem iPad anschauen möchten – nicht zu guter Letzt wird kein Internetzugang benötigt – einmal heruntergeladen, hat man jeden Artikel überall zugänglich.

Neu ist der Leitfaden, den ich integriert habe (auf der nächsten Seite) – dieses Buch enthält viele Artikel und Ideen, die sich insbesondere im Anfängertraining integrieren lassen, um Badminton von Grund auf richtig zu lernen!

Ansonsten bleibt mir nur eines – Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern und Lesen zu wünschen!

*Diemo Ruhnow*

London, den 20.02.2011

## LEITFADEN

Liebe Leser und Leserinnen,

die Internetseite als auch dieses E-Book enthalten eine Vielzahl von Artikeln, hier möchte ich Ihnen einen kleinen Leitfaden geben, wie diese Techniken und Übungen in das Training mit Kindern integriert werden können.

Die Artikel können zum einen völlig losgelöst von einander durchgearbeitet werden - geben in ihrer Anordnung aber durchaus einen Vorschlag für einen Ablauf eines Lehrweges – diesen möchte ich an dieser Stelle kurz beschreiben. Zusätzlich zu den Seitenangaben habe ich hier den Link zur Seite angegeben, um je nach Lesegerät (z.B. iPad) direkt auf die Seite wechseln zu können.

Unbedingt essentiell ist das Erlernen von verschiedenen Griffen. Auch lassen sich Schläge im Unter- und Seithandbereich viel leichter Erlernen, als Schläge Überkopf – ein Weg, den mittlerweile viele erfolgreiche Jugendtrainer gehen. Die grundlegenden Elemente wie Lockerlassen-Zufassen, Handgelenkbewegung, Ellbogenstreckbewegung sowie die Bewegung in der Schuler sind alle im Schlag „Cross-Drive“ enthalten. Das ganze sollte dann möglichst schnell mit Laufsritten in der richtigen Technik kombiniert werden. Daher bietet sich an, die folgenden „Artikel“ in das erste Training zu integrieren:

- **Schlagtechnik für Kinder „Umgreifen“ (Seite 8)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/technik/video-schlagtechnik-fur-kinder-umgreifen>
- **Technikballmaschine Crossabwehr im Doppel (Seite 9)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/technik/video-technikballmaschine-crossabwehr-im-doppel/?searchterm=cross%20drive>
- **Übung für das Umgreifen in der Defensive (Seite 11)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/basic/video-ubung-fur-das-umgreifen-in-der-defensive>

Diese Übungen sollten durchaus bereits in den ersten Übungsstunden durchgeführt werden. Wenig später ist es sinnvoll, auch einfach Finten in das Training zu integrieren. Dies macht zum einen eine Menge Spaß und ist zudem als spezifisches Koordinationstraining gesehen sehr sinnvoll. Im ersten der folgenden Artikel zeige ich zum Beispiel, wie Finten mit kleinen Kindern erlernt werden können:

- **Badminton Schlagtechnik: Finten lernen! (Seite 13)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/basic/badminton-technik>
- **Vielseitigkeit mit Finten entwickeln (Seite 15)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/basic/video-vielseitigkeit-mit-finten-entwickeln>
- **Vielseitigkeit mit Finten entwickeln II (Seite 17)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/technik/video-vielseitigkeit-mit-finten-entwickeln-ii>
- **Badminton Technik: Zwei Finten, die man unbedingt lernen sollte (Seite 21)**  
<http://www.dr-badminton-training.de/technik/video-2013-badminton-technik-zwei-finten-die-man-unbedingt-lernen-und-lehren-sollte>

Parallel zur Schlagtechnik sollte die richtige Lauftechnik erlernt werden. Ebenso muss der Start erlernt werden. Einführende Übungen dazu sind:

Neutraler Griff zwischen den Schlägen:



Umgreifen in den Vorhand-Griff:



Treffpunkt Vorhand-Swip:



Umgreifen in den Rückhand-Griff:



## Technikballmaschine Crossabwehr im Doppel

Dieser Videoartikel gibt ein paar Hinweise zur Ausführung der "Cross-Drive-Abwehr" im Doppel - demonstriert von zwei jungen Nachwuchsspielern.

Ein technisch gut ausgeführter Cross-Drive beinhaltet folgende Elemente:

- Ellbogeneinsatz (Fehlerbild wäre ein fester Ellbogen an einer Stelle)
- Streckung im Ellbogen (wichtig bei Mädchen: keine Überstreckung)
- Kleiner Handgelenkeinsatz („Handgelenkkick“)
- Drehung und Zugreifen in der Hand („Lockerlassen-Zufassen“)

Diese Elemente sind auf den Fotos sehr gut zu erkennen. Wichtig ist zudem, dass die Bewegung in einer Ebene durchgeführt wird und die Zurückbewegung damit den gleichen Weg nimmt, wie die Bewegung zum Ball, insbesondere für das schnelle Zuspiel – was sich leicht vom Spiel unterscheidet,

Landung mit linkem Bein:



Abdruck vom linken Bein:



Kommt ein Ball in die Rückhandecke vorne, stößt man sich mit dem rechten Bein mit dem zweiten Kontakt in die Rückhandecke ab. Eine Lösung, die durchaus in beide Ecken günstig und schnell sein kann. Dabei hat man immer den Rhythmus bei der Landung (auch „Tiefenentlastung“ genannt) von „links-rechts“.

### Rückhand-Ecke:

Startposition auf Erhöhung:



Fallen von Erhöhung (kein Sprung):



Landung mit linkem Bein:



Abdruck mit rechtem Bein:

