

24. März 2023

## AUSSCHREIBUNG GRUNDLAGEN 2

### GRUNDLAGEN SCHLAGTECHNIK

**Datum:** Sonntag, 20. August 2023

**Zeit:** 09.30-12.30

**Ort:** Sportcenter Blue Point, Hallenbadweg 15, 8610 Uster

**Verpflegung:** ist Sache der Teilnehmer/innen

**Leitung:** Michael Spühler

**Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich in erster Linie an ambitionierte Junior/innen, die bereits Clubtrainings besuchen und regelmässig an Schüler- oder anderen Turnieren teilnehmen. Daneben sind auch Trainer/innen, die sich für die Materie interessieren, herzlich willkommen.

**Inhalt:** In „Grundlagen 2 – Schlagtechnik“ geht es um die wichtigsten Elemente, auf denen zielgerichtete und variable Schläge im Badminton basieren. Diese werden anhand von Aufbaureihen fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele solcher Elemente sind: Griffhaltungen, Ausgangsposition, Racketbeschleunigung, Racketkontrolle, Treffpunkte

**Kosten:** Junior/innen: CHF 35.-; Trainer/innen: kostenlos (wird durch BVRZ übernommen).  
Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 13. August 2023!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler