

19. April 2023

## AUSSCHREIBUNG AUFBAUMODUL 1

### GRUNDÜBUNG 1 | SCHLÄGE - UND LAUFWEGE

**Datum:** Sonntag, 1. Oktober 2023

**Zeit:** 13.00-16.00

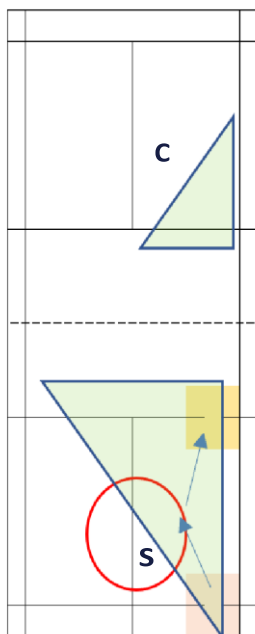
**Ort:** Badmintoncenter Shuttlezone, Zur Kesselschmiede 37, 8400 Winterthur

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

**Leitung:** Michael Spühler

#### Zielgruppen:

- Juniorentrainer/innen, welche die Kurse Grundlagen 1 (Lauftechnik/Footwork) und Grundlagen 2 (Schlagtechnik) absolviert haben.
- Junior/innen U13 und jünger, welche die oben erwähnten Kurse absolviert haben
- Junior/innen U15/U17 (auf Empfehlung teilnehmender Juniorentrainer/innen)



#### Grundübung 1

regelmässiges abwärts-kurz-lang | C spielt aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld bzw. Hinterfeld | S spielt aus dem Hinterfeld ins Vorderfeld und aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld

#### Festigung folgender Lerninhalte

- defensive Lauftechnik in Kombination mit der Nachbereitung (Position von C)
- offensive Lauftechnik in einem regelmässigen Muster (Position von S)
- Technische Inputs zu den benötigten Schlägen

#### primäre Stufen für 1-Ball-Übung

1. gerade Verknüpfung regelmässig
2. gerade - diagonale Verknüpfung abwechselnd

Voraussetzung für weitführende bzw. komplexere Formen innerhalb des "grünen" Dreiecks.

**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, 23. September 2023!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler