

Badminton Nachwuchsstützpunkt Zürich
Hallenbadweg 15
8610 Uster

sekretariat@blz-mittelland.ch

15. November 2022



Dauer: jeweils 3h
Trainer/innen: subventioniert durch BVRZ
Spieler/innen: CHF 35.- / Modul

Kursbeschreibung Grundlagen 2

Grundlagen Schlagtechnik

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.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse
Michi Spühler, Iwan Fuchs