

# Badminton - die schnellste Racket-Sportart

**In keiner anderen Sportart überhaupt erreicht das Sportgerät - der Ball - derart hohe Geschwindigkeiten wie im Badminton. Auch die Belastungen für den Spieler sind einzigartig.**



- Der Federball kann direkt nach dem Schlägerkontakt Geschwindigkeiten von über 400 km/h (derzeitiger Rekord: 332 km/h gemessen während eines Spieles, 421 km/h bei Versuchen eines Schlägerherstellers) erreichen.
- Zwar wird der Ball nach dem Schlägerkontakt langsamer, aber die Entfernung zwischen den beiden Spielern beträgt auch nur wenige Meter - die vom Ball zurückzulegende Strecke ist also sehr gering, die dafür benötigte Zeit sehr kurz.
- Ein guter Badminton-Schläger wiegt nur zwischen 70 und 100 Gramm. Dabei ist er jedoch noch so flexibel, daß sich der Schaft während eines Schlages um mehr als 45° verbiegen kann. Die gespeicherte Energie wird im Schlag an den Ball abgegeben, was für die hohen Geschwindigkeiten sorgt.
- Die taktische Situation ist bei jedem Ballwechsel völlig offen: Nicht der Aufschläger hat automatisch den Vorteil, sondern jeder einzelne Schlag entscheidet neu über Angriff/Defensive.
- Es gibt keine zweite Chance. Seit Einführung der "Ralleypoint-Zählweise" ist jeder Fehler ein Punkt für den Gegner, ständig wechselndes Aufschlagrecht ohne Punktegewinn gibt es nicht mehr.

Dementsprechend hat ein guter Badminton-Spieler folgende Eigenschaften:

- **Beobachtung:** Ein guter Spieler muß früh erkennen, was der Gegner vorhat und darf sich dabei auch von Finten nicht hereinlegen lassen.
- **Reaktion:** Er muß sofort auch auf unvorhergesehenes reagieren können
- **Entscheidung:** Für umfangreiches Nachdenken ist während eines Ballwechsels keine Zeit. Die Entscheidung "wohin schlage ich den Ball" muß ohne jede Verzögerung getroffen werden. Späteres Umentscheiden ist meistens ein Fehler.
- **Körperkontrolle:** Ein Schlag wird nicht nur mit dem Arm alleine geführt. Die komplexe Bewegung erfasst den ganzen Körper bis hinunter zu den Zehenspitzen. Beinarbeit und Körperspannung

spielen eine unverzichtbare Rolle.

**"Kann ich nicht"? Falsch. Wir bringen's Dir bei!**