



Barth/Kelzenberg

ICH TRAINIERE BADMINTON



Empfohlen

von:

Deutscher

© **Badminton**

Verband

- Trainiere deine Technik
- Verbessere Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit
- Interview mit Juliane Schenk

MEYER
& MEYER
VERLAG

Ich trainiere Badminton

Name: _____

Geburtstag: _____

Adresse: _____

Schule/Klasse: _____



Verein: _____

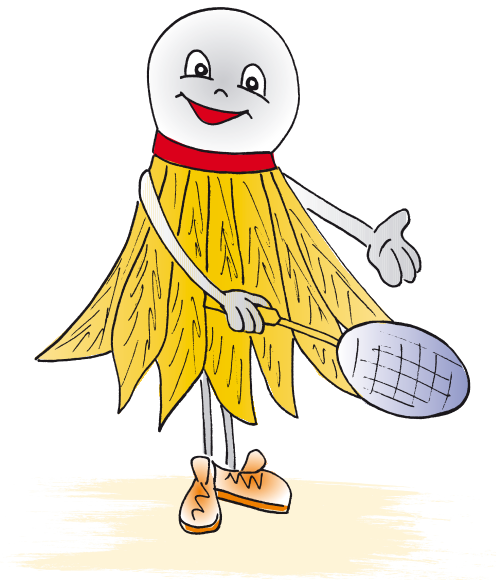
Doppel-/Mixpartner: _____

Motto: _____

ICH TRAINIERE BADMINTON

Katrin Barth & Heinz Kelzenberg

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Ich trainiere Badminton

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S. Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-585-6

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com



..... **.INHALT**

- 1 Lieber Badmintonspieler!9**
Hinweise von den Autoren, Sport und Kunst
- 2 Interessantes rund um den Badminton sport13**
Aus der Geschichte des deutschen und internationalen Badminton sports, Wettbewerbe, der Weltverband, Varianten des Badminton spiels
- 3 Hallo, Juliane!19**
Ein Interview mit Juliane Schenk, der erfolgreichen deutschen Spielerin, Fanseite
- 4 Training – der Weg zum Erfolg23**
Training, richtiges Trainieren, Ziele, Motivation, Belastung. Was einen erfolgreichen Badminton spieler ausmacht
- 5 Psychische Fähigkeiten39**
Gehirn – unser Computer, Wahrnehmen, bewusstes Reagieren, Reflexe, psychische Verfassung, Umgang mit Nervosität, Angst und Wut, Überwindungsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein, Wettkampfstärke, Leistungsdruck, Entspannung
- 6 Kondition55**
Kondition allgemein, Kondition im Badminton, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Konditionstraining, Erwärmung, Übungen, Darstellung der eigenen Leistung
- 7 Technik und Koordination69**
Technik allgemein, Technik im Badminton, Techniktraining, Leistungssteigerung, Trainingstipps, Kontrolle, Bewertung, Muskelsinn, koordinative Fähigkeiten, Übungen

8	Taktik81
	Taktik allgemein, Taktik im Badmintonballspiel; gute Taktiker – schlechter Taktiker? Ballwechsel, Handlungsebene, Taktiktipps, Kenntnisse und Fähigkeiten	
9	Laufen, Schlagen – technisch und taktisch richtig89
	Umgang mit dem Schläger, Spieleröffnung – Aufschlagsituation; Spielaufbau – Laufen und Schlagen im Vorderfeld; Spielaufbau – Schläge im Mittelfeld; Spielaufbau – Schlagen und Laufen im Hinterfeld; Lauftechniken im Hinterfeld; Abschluss eines Ballwechsels – Angriff; Abschluss eines Ballwechsels – Abwehr; Beinarbeit; Übungen, Tipps; Doppelspiel	
10	Rundherum gesund141
	Leistungsfähigkeit, richtiges Essen und Trinken, Energiequellen, Unfallverhütung, Erste Hilfe, Ausrüstung	
11	Auflösungen147
	Lösungen und Antworten der Rätsel	
12	Auf ein Wort149
	Liebe Eltern, liebe Badmintontrainer, einige Hinweise von den Autoren über den Umgang mit dem Buch	
	Literarnachweis152
	Bildnachweis152

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

*HALLO, ICH BIN ES, BENNY,
DER KLEINE BADMINTONBALL!
VIELLEICHT KENNST DU MICH SCHON
AUS DEM BUCH „ICH LERNE BADMINTON“!*



*JETZT WILLST DU RICHTIG TRAINIEREN?
OKAY, ICH BIN WIEDER
MIT TIPPS UND TRICKS DABEI!*