

# Badmintonspielen - der schönste Sport der Welt



Wenn Du ein normaler Spieler sein willst, dann mache ein normales Training und Du wirst genau das sein und erreichen: **Ein normaler Spieler!** Als Leistungssportler musst Du aber die Grenze des Physischen überschreiten!

*Lee Jae Bok (Trainer aus Korea)*

## Der Ausübende sollte über

- die Ausdauer eines Marathonläufers
- die Schnelligkeit eines Sprinters
- die Sprungkraft eines Hochspringers
- die Armkraft eines Speerwerfers
- die Schlagstärke eines Schmieds
- die Gewandtheit einer Artistin
- die Reaktionsfähigkeit eines Fechters
- die Konzentration eines Schachspielers
- die psychische Härte eines Arktisforschers
- die Nervenstärke eines Sprengmeisters
- die Rücksichtslosigkeit eines Kolonialherrn
- die Besessenheit eines Bergsteigers
- die Intuition und Fantasie eines Künstlers verfügen.

## Was ist Badminton?

Badminton ist ein [Rückschlagspiel](#) für zwei Spieler ([Einzel](#)) oder vier Spieler ([Doppel](#)). Ziel des Spieles ist es, den Ball so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann. Das aus dem Freizeitbereich bekannte Federballspiel, mit dem es manchmal verwechselt wird, hat dagegen möglichst lange Ballwechsel zum Ziel.

## Badminton gegen Tennis

Badminton hat gewisse Ähnlichkeit mit Tennis, unterscheidet sich davon jedoch in grundlegenden, spieltechnischen und taktischen Aspekten. Das Badmintonspielfeld ist im Gegensatz zum Tennisfeld vergleichsweise klein. Ein Badmintonschläger ist wesentlich leichter als ein Tennisschläger. Der Spielball (Federball) darf den Boden nicht berühren. Er ist mit einem Federkranz bestückt, wodurch er seine besonderen Flugeigenschaften erhält. Die [Analyse beider Spiele](#) liefert interessante Hinweise auf die Belastung bei beiden Sportarten.



## Körperliche Ausdauer

Badminton stellt hohe Ansprüche an **Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition** und erfordert weiterhin für ein gutes Spiel **Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick**. Lange Ballwechsel und eine Spieldauer ohne echte Pausen fordern eine gut entwickelte Ausdauer. Die Tatsache, dass durch den leichten Schläger Änderungen in der Schlagrichtung ohne deutliche Ausholbewegungen zu erreichen sind, macht Badminton zu einem extrem raffinierten und täuschungsreichen Spiel. Dem schnellen Angriffsspiel ist nur durch gute Reflexe und sehr bewegliche Laufarbeit zu begegnen. Der Wechsel zwischen hart geschlagenen Angriffsbällen, angetäuschten Finten sowie präzisiertem, gefühlvollem Spiel am Netz ist es, was die Faszination von Badminton ausmacht.

## Der Spielbetrieb

Gezählt wird nach Punkten und nach Sätzen. Bisher werden zwei Gewinnsätze bis 15 Punkte gespielt. (Ausnahme Dameneinzel – bis 11 Punkte). Nur die aufschlagende Partei kann punkten. Ab 1. Februar 2006 wird bei internationalen Turnieren eine neue Regel – die so genannte Ralley-Point-Methode getestet. Bei dieser Regel kann jede Partei unabhängig vom Aufschlag einen Punkt erzielen. Der Test bis zur nächsten Generalversammlung der IBF für diese Regeländerung wurde in Kuala Lumpur von der International Badminton Federation (IBF) beschlossen. Statt wie bisher zwei Gewinnsätze bis 15 Punkte sollen dann zwei Gewinnsätze bis 21 gespielt werden.

Als Fehler gilt es unter anderem, wenn der Ball das Netz nicht überfliegt oder Boden/Wand außerhalb des Spielfeldes und in den meisten Fällen auch die Decke (Ausnahmen sind Sonderregelungen bei Hallen, die aufgrund ihrer Höhe nicht uneingeschränkt bespielbar sind) berührt, oder wenn Spieler bzw. Schläger das Netz berühren. Im Gegensatz zu den meisten anderen Rückschlagspielen wird bei Badminton auch dann weitergespielt, wenn der Ball beim Aufschlag das Netz berührt, solange er danach seinen Weg weiter in das Aufschlagfeld des Gegners fortsetzt.

## Badminton Disziplinen

**Badminton wird wettkampfmäßig in fünf verschiedenen Disziplinen ausgetragen:**

- [Damen-Einzel](#)
- [Herren-Einzel](#)
- [Damen-Doppel](#)
- [Herren-Doppel](#)
- [Gemischtes Doppel \(Mixed\)](#)

### Damen- und Herreneinzel

In der Einzeldisziplin stehen sich zwei Spieler gleichen Geschlechts gegenüber. Beim Aufschlag muss der Aufschläger in seinem Aufschlag-Halbfeld stehen, der Rückschläger im Feld diagonal dazu. Während des weiteren Ballwechsels dürfen sich beide Spieler beliebig in ihrer Feldhälfte aufhalten.

Bei geradem Punktstand des Aufschlägers (0, 2, 4 ...) erfolgt der Aufschlag aus der rechten Feldhälfte, bei ungeradem Punktstand von links. Punkten kann nur der aufschlagende Spieler. Macht er einen Fehler, so wechselt zunächst das Aufschlagrecht. Der Federball muss beim Aufschlag in das diagonal gegenüberliegende Aufschlagfeld gespielt werden. Gelingt dies nicht, wird es als Fehler gewertet und der Gegner erhält das Aufschlagrecht.

Aus taktischen Gründen versucht man, den Gegner durch Anspielen in die Eckpunkte des Spielfeldes in Schwierigkeiten zu bringen. Um alle Feldecken gleich schnell erreichen zu können, versucht deshalb jeder Spieler, nach jedem gespielten Ball so schnell wie möglich in die beste Ausgangsposition für den nächsten gegnerischen Ball zu gelangen. Diese befindet sich ca. eine Schrittlänge hinter dem T-Punkt. Von hier aus sind alle Feldbereiche mit wenigen kurzen, schnellen Schritten erreichbar.

### Damen- und Herrendoppel

In der Doppeldisziplin stehen sich zwei Spielerpaare gleichen Geschlechts gegenüber. Beim Aufschlag befinden sich Aufschläger und Rückschläger im jeweiligen Aufschlag-Halbfeld, der Aufschlag muss diagonal gespielt werden.

Der erste Aufschlag eines Satzes und jeder erste Aufschlag nach dem Wechsel des Aufschlagsrechts erfolgen aus dem rechten Aufschlagfeld. Die Aufstellung der Spieler für den Aufschlag ergibt sich aus der Aufstellung zu Beginn eines Satzes. Dies gilt dann für alle weiteren Aufschläge dieses Satzes:

Die beiden Spieler, die zu Beginn des Satzes im rechten Aufschlagfeld standen (also Aufschläger und Rückschläger), stehen dort, wenn **ihr eigener** Punktstand gerade (also 0, 2, 4 ...) ist, bei ungeradem Punktstand dagegen im linken Aufschlagfeld. Die beiden nicht am Aufschlag beteiligten Spieler dürfen sich beliebig auf dem Spielfeld positionieren.

Punkte können nur bei eigenem Aufschlagrecht erzielt werden. Jeder Spieler des Doppels hat solange Aufschlagrecht (sog. erster Aufschlag), bis das Doppel einen Fehler macht. Dann wechselt das Aufschlagrecht zum zweiten Spieler des Doppels (sog. zweiter Aufschlag). Bei einem weiteren Fehler wechselt das Aufschlagrecht zum gegnerischen Doppel.

**Ausnahme:** Bei Satzbeginn hat das aufschlagende Doppel lediglich einmal Aufschlagrecht. Das bedeutet, dass beim ersten Fehler des zuerst aufschlagenden Doppels kein zweiter Aufschlag folgt, sondern das Aufschlagrecht sofort zum Gegner wechselt.

Die Aufstellung beider Spieler einer Doppel-Paarung während des anschließenden Ballwechsels ist beliebig und wird von der aktuellen Spielsituation und den technischen Fähigkeiten der Spieler abhängig gemacht. Idealerweise stellen sich beide zur Abwehr nebeneinander und decken die jeweils eigene Seite des Spielfelds ab. Beim eigenen Angriff dagegen steht man hintereinander, der hintere attackiert mit harten, steil nach unten geschlagenen Angriffsbällen (Smash) oder mit gefühlvoll kurz hinter das Netz geschlagenen Stoppbällen (Drop), während sein Partner vorne am Netz agiert und

versucht, schlecht abgewehrte gegnerische Bälle zu erreichen und zu verwerten. Diese ständig wechselnde Aufstellung innerhalb eines Ballwechsels erfordert jahrelange Übung, ein gutes Auge für die Spielsituation und Verständnis im Zusammenspiel mit dem Partner.

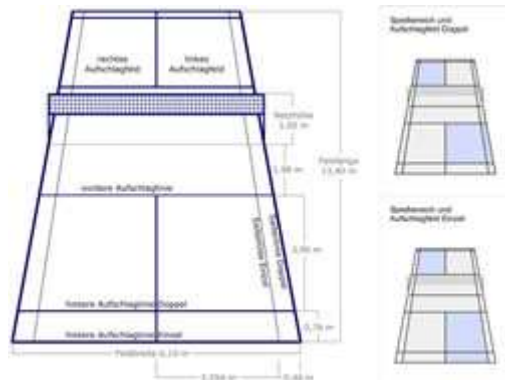
### **Gemischtes Doppel**

Beim gemischten Doppel oder Mixed (engl.: gemischt) bilden ein weiblicher und ein männlicher Spieler zusammen eine Doppel-Paarung. Die Regeln sind identisch mit denen des Damen- bzw. Herren-Doppels.

Aufstellung und taktisches Verhalten im gemischten Doppel weichen üblicherweise von dem der beiden anderen Doppel-Disziplinen ab, da man versucht, geschlechterspezifische Fähigkeiten ins eigene Spiel zu integrieren. So bewegt sich der Mann in der Regel hauptsächlich im hinteren Feldbereich, von wo aus er seine Reichweiten- und Kraftvorteile zu druckvollem Angriffsspiel nutzen kann. Die Frau dagegen, häufig flinker und gewandter, übernimmt das präzise Spiel in der vorderen Feldhälfte, insbesondere am Netz.

Um bereits zu Beginn des Ballwechsels zu dieser Aufstellung zu gelangen, steht der Mann meist schon beim Aufschlag hinter der Frau.

## Badminton-Spielfeld



In der Regel wird Badminton in der Halle gespielt, da schon leichte Luftbewegungen den Ball stark beeinflussen können. Die Halle muss dabei eine Mindesthöhe von 5 m aufweisen. Üblicherweise gilt es als Fehler, wenn der Ball während des Spiels die Decke berührt, jedoch wird bei Deckenberührung beim Aufschlag oder bei Berühren von herunterhängenden Teilen (z. B. der Deckenkonstruktion) auf Wiederholung entschieden. Erst ab 9 m Deckenhöhe ist eine Halle uneingeschränkt bespielbar und damit jede Deckenberührung ein Fehler.

Das Spielfeld ist dem des [Tennis](#) sehr ähnlich, ist allerdings mit 13,40 m Länge und 6,10 m Breite deutlich kleiner. Das Netz ist nach den Regeln so zu spannen, dass die Netzhöhe an den Pfosten 1,55 m und in der Netzmitte 1,524 m beträgt. Die Linien sind 4 cm breit und Teil des Spielfeldes, das sie begrenzen.

### Einzel

In der Einzeldisziplin stellt die innere Begrenzungslinie die seitliche Feldbegrenzung dar, der Aufschlag darf von der vorderen Aufschlaglinie bis zur hinteren Grundlinie ausgeführt werden.

### Doppel

Beim Doppel ist das komplette Feld zu bespielen, der Aufschlag muss allerdings zwischen vordere und hintere Aufschlaglinie geschlagen werden. Derzeit sind in den internationalen Badmintongremien Diskussionen im Gange, ob auch im Doppel und Mixed der Aufschlag bis zur hinteren Grundlinie erlaubt werden soll.

## Badmintonschläger



Ein Badmintonschläger ist das Sportgerät zum Schlagen des Shuttlecock beim Badminton.

In der einfachsten Form ist der Stahlschaft/Stahlkopf ca. 120 Gramm schwer. Gehobener Modelle bestehen aus einem Stück. Das Material ist Graphite/Carbon mit max. 3%-Anteilen von Titanium, Boron, Kevlar u.ä. um die Härte und das Gewicht zu beeinflussen. Das Gewicht der Topmodelle beträgt ca. 80 Gramm. Besonders gewichtsoptimierte Schläger bringen ca. 70 Gramm auf die Waage.

### Rahmen

Je härter der Rahmen, desto mehr Präzision. Dabei ist aber gute Schlagtechnik erforderlich, da bei ungenauem Treffen des Balles Vibrationen entstehen, die durch den harten Rahmen durchgeleitet werden und schnell zum Tennisarm führen können. Je weicher der Rahmen, desto ungenauer ist der harte Schlag, aber desto armschonender ist der Schläger bei normalem Spiel.

Zur Verbesserung des Griffs und weiterer Vermeidung von Schwingungsübertragung auf den Schlagarm wird in der Regel ein zusätzliches Griffband eingesetzt.

### Besaitung

Zur Bespannung bieten die Hersteller unterschiedliche Varianten an Saiten an. Im Anfängerbereich werden Schläger hauptsächlich mit einfachen, aber günstigen Kunststoffsaiten bespannt. Fortgeschrittene und Profis verwenden eher die teureren Naturdarmsaiten oder mehrfach geflochtene Kunststoffsaiten, die bessere Ballkontrolle und längere Haltbarkeit bieten. Je nach Spielertyp können Badmintonschläger unterschiedlich hart bespannt werden (Zugbelastung ca. 7 – 12 kg). Wegen der ovalen Form des Schlägerkopfes werden die Längssaiten eines Schlägers meist mit 0,5 – 1 kg härter bespannt als die Quersaiten.

## Federball oder Shuttlecock



Der im Badminton verwendete Ball wird allgemein als Shuttlecock bezeichnet - es gibt zwei Arten:

- Nylonbälle
- Federbälle

### Nylonbälle

Bei den Nylonbällen gibt es Ausführungen für drei verschiedene Geschwindigkeiten, die durch einen Farbring am Korkfuß des Balles gekennzeichnet werden: 'rot' kennzeichnet die höchste Fluggeschwindigkeit, 'blau' ist medium, und Bälle, deren Banderole 'grün' ist, sind die langsamsten. Im deutschen Wettkampfwesen wird bis zur zweitniedrigsten Klasse verpflichtend mit Nylonbällen gespielt. In den Klassen darüber werden Federbälle eingesetzt.

### Federbälle

Federbälle wiegen zwischen 4,74 und 5,50 Gramm, haben einen Fuß aus einer Kork-Kunststoff-Mischung und besitzen 16 echte gestutzte Federn. Teure Sorten besitzen noch einen Naturkork, der vornehmlich aus Portugal stammt. Dieser Kork treibt den Preis jedoch kräftig in die Höhe. Naturfederbälle sind teilweise in Handarbeit hergestellt – was den Preis rechtfertigt.

Es werden nur Gänse- und Entenfedern verarbeitet. Gänsefedern sind die hochwertigeren Produkte, brechen aber leichter im Federkiel. Entenfedern sind im Kiel stabiler, jedoch haben die Federstrahlen eine schlechtere Haltbarkeit und der Ball franst aus. Für Naturfederbälle werden nur die Deckfedern benutzt, die als Abfallprodukt, z. B. aus der Fleischindustrie, entstehen. Es werden also keine Tiere für Federbälle getötet.

Faktoren wie z. B. Lagerung der Bälle, Luftfeuchtigkeit, Umgebungstemperatur, Federdicke und Korkgewicht lassen in der Regel kein einheitliches Flugverhalten zu. Die Naturfederbälle werden deshalb von den Herstellern mit Hilfe von Ballmaschinen getestet.

Je nach Fluglänge und Flugstabilität werden die Bälle den Geschwindigkeiten und Qualitäten zugeordnet. In Mitteleuropa ist die Geschwindigkeit 77 am gängigsten.

Je kälter die Halle ist, desto höher sollte die Geschwindigkeit sein:

- 26°-30° Celsius: Geschwindigkeit 76
- 20°-25° Celsius: Geschwindigkeit 77
- 14°-19° Celsius: Geschwindigkeit 78

Zur Feststellung der Flugeigenschaften wird daher vor jedem Spiel der Ball durchgeschlagen. Dass heißt, der Ball wird mit einem "genügend kräftigen Unterhandschlag" von der hinteren Aufschlaglinie

des Feldes in die gegenüberliegende Feldhälfte geschlagen und die Flugweite analysiert. Fliegt der Ball dabei weiter als allgemein üblich (ca. 1 Meter hinter die vordere Aufschlaglinie), wird der Ball nach Verständigung mit dem Gegner durch ein Knicken der Federn an deren oberen Ende verlangsamt. Für das Knicken gibt es verschiedene Algorithmen:

- jede Feder knicken
- jede vierte Feder NICHT knicken
- jede zweite Feder knicken
- jede vierte Feder knicken

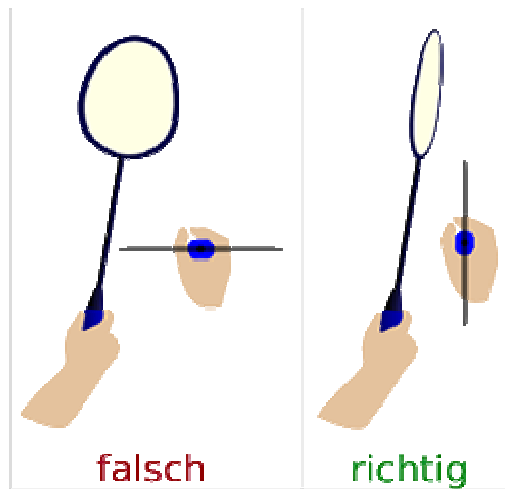
Prinzipiell gilt aber, dass ein geknickter Ball schneller kaputt geht als ein unveränderter Ball. Aus diesem Grunde sollten lieber gleich Bälle mit der richtigen Geschwindigkeit gekauft werden.

Die Geschwindigkeit, die solch ein Ball im Spiel erreichen kann, liegt bei ca. 290 km/h (ähnlich der Geschwindigkeit eines Aufschlages beim Tennis) und in einem typischen Doppel kann der Ball mitunter in 20 Sekunden schon 40 bis 50 mal geschlagen werden.



## Die richtigen Badminton Techniken

### Schlägerhaltung

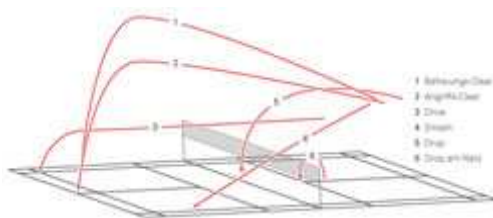


Es existieren verschiedene Möglichkeiten, den Badmintonschläger zu greifen. Typischer Anfängerfehler und aus dem Freizeitbereich bekannt ist der so genannte Bratpfannengriff, der für effizientes Spielen nicht brauchbar ist. Vor allem Finten, geschnittene Bälle und Rückhandschläge sind mit diesem Griff nur unzureichend zu realisieren.

Bei der optimalen Schlägerhaltung bildet die Schlagfläche quasi eine Verlängerung der geöffneten Handfläche. Um dies zu erreichen, legt man die Handfläche auf die Bespannung und führt die Hand, ohne den Winkel zum Schläger zu verändern, in Richtung Griff. Am untersten Ende kurz vor dem spürbaren Wulst umschließt die Hand den Griff. Mit dieser Griffhaltung können im Prinzip alle Vorhandschläge ausgeführt werden. Für Schläge mit der Rückhand gibt der Daumen den nötigen Druck auf den Schläger. Ein Ausstrecken des Zeigefingers ist hierbei ein typischer Fehler, den man bei Federballspielern immer wieder beobachten kann.

Bei fortgeschrittener Spielweise sind weitere Schlägerhaltungen üblich, wie z. B. der sog. Pinzettengriff für Spiel am Netz oder beim Aufschlag.

### Schlagarten



Zum Schlagrepertoire eines guten Badmintonspielers gehört eine Reihe von Grundschlägen, die in zahlreichen Varianten angewendet werden können. Die wichtigsten Schläge sind.

#### Clear

Langer, hoher Ball bis zur Grundlinie als Befreiungsschlag (1); daher der Name (Clear, engl.: klar, frei). Eine Variante ist der so genannte Angriffsschlag (2), der flacher und schnell gespielt wird, um den Gegner unter Druck zu setzen.

#### Drive

Schneller, flacher Ball auf Augenhöhe, knapp über das Netz geschlagen (3).

## Smash

Der klassische Angriffsschlag. Ein hart geschlagener, geradliniger Schmetterschlag steil nach unten (4). Der Ball kann dabei eine Anfangsgeschwindigkeit von über 300 km/h erreichen!

## Drop

Auch Stoppball genannt. Kurzer Ball knapp hinter das Netz (5). Er ist besonders wirkungsvoll, wenn bei der Schlagbewegung ein Clear oder Smash angetäuscht wird. Unterschieden werden dabei der langsame und der schnelle Drop.

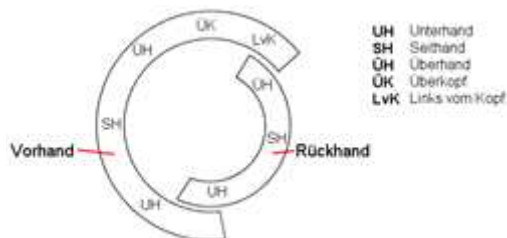
Der langsame Drop wird sehr dicht hinter das Netz geschlagen und soll dem Gegner eine möglichst tiefe Schlagposition aufzwingen und es damit schwer machen, den Ball hoch in die hinteren Regionen des Feldes zurückzubefördern. Daher wird er oft als Auftakt zum Angriffsspiel eingesetzt, da der Gegner im günstigsten Fall gezwungen ist, den Ball steil nach oben zu spielen und sich dadurch die Gelegenheit für einen Smashgetötet“ zu werden. Der schnelle Drop, auch „geschnittener Drop“, zeichnet sich durch einen schnellen Ballflug aus, um dem Gegner wenig Zeit zu lassen, den Ball zu erreichen. Er sollte jedoch nicht weiter als bis zur vorderen Aufschlaglinie fliegen, da ansonsten der Vorteil dieses Schlages verloren geht. bietet. Durch den langsamen Flug birgt er allerdings das Risiko, am Netz vom Gegner „

## Stop (Drop am Netz)

Auch Netzspiel genannt. Der Ball muss so knapp wie möglich über die Netzkante gehoben werden (6).

Gespielt werden können diese Schläge geradlinig (engl. longline) oder diagonal ( cross). Daraus ergeben sich typische Spielzüge, die jeder Spieler auf sich und sein Spiel abstimmt und versucht, in sein Spiel einzubauen.

## Schlagbereiche



Bei den einzelnen Schlägen unterscheidet man auch, wo der Ball getroffen wird.

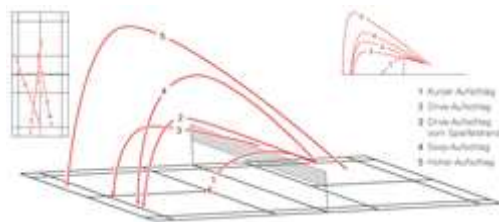
Aus der Schlagart und den Schlagbereichen setzt sich die genaue Beschreibung eines Badminton-Schlages zusammen:

Treffseite	Treffbereich	Schlagart	Richtung	Besonderheiten
VH (Vorhand)	ÜK (Überkopf)	Clear	die Linie entlang	
RH (Rückhand)	ÜK (Überkopf)	Drop	Cross	Geschnitten
VH (Vorhand)	SH (Seithand)	Drive	die Linie entlang	
...	...	...	...	...

## Aufschlag

Neben den Grundsschlägen aus dem Spiel heraus gibt es zahlreiche Aufschlagvarianten. Grundlegend unterscheidet man jedoch Vorhandaufschläge und Rückhandaufschläge. Bei den Vorhandaufschlägen wird der Schläger seitlich am Körper des Spielers vorbei beschleunigt und der Ball in die Bahn des Schlägers geworfen. Dieser Aufschlag eignet sich besonders für das Einzelspiel. Im Doppel wird zumeist auf den Rückhandaufschlag zurückgegriffen. Bei diesem wird der Schläger mit dem Griff nach oben vor dem Körper platziert, der Ball davor in Position gebracht und dann unter Einsatz des Daumens und mit einer Drehung des Handgelenkes gespielt. Der Aufschlag beim Badminton bietet zwar kaum die Möglichkeit, direkt zu punkten wie z. B. beim Tennis, Volleyball oder Faustball. Dennoch versucht der Spieler, sich schon beim Aufschlag einen Vorteil zu verschaffen und die Oberhand für den kommenden Ballwechsel zu gewinnen.

### Kurzer Aufschlag



Der kurze Aufschlag (1) ist die Standard-Spieleröffnung beim Doppel. Die Flugkurve des Balles sollte ihren höchsten Punkt vor dem Überqueren des Netzes haben und möglichst flach sein, so dass es dem Gegner nicht oder nur schwer möglich ist, mit einem direkten Angriff zu reagieren. Ein getäuschter (z. B. geschnittener) kurzer Aufschlag Richtung Außenlinie kann gerade im Doppel als erfolgreiche Variante eingesetzt werden, wenn der Gegner versucht die Angaben besonders aggressiv zu attackieren.

### Drive-Aufschlag

Ein Überraschungsaufschlag, bei dem versucht wird, durch einen schnellen, harten und möglichst flachen Aufschlag z. B. die Rückhandseite des Gegners anzuspielen oder direkt auf den Körper zu treffen (2). Der Schläger wird dabei möglichst hoch genommen, muss aber der Regel genügen, den Schlägerkopf unterhalb der Hüfte und unterhalb der Schlaghand zu halten. Eine Variante ist der Drive-Aufschlag vom Spielfeldrand (3). Der von der Seite kommende Ball ist schwer abzuschätzen, und die Aufschlagannahme ist schwierig, wenn der Ball auf die Rückhandseite gespielt wird.

### Swip-Aufschlag

Bei dieser Variante wird ein kurzer Aufschlag angetäuscht, der Schläger aber im letzten Moment aus dem Handgelenk beschleunigt und der Ball überfliegt den Gegner (4). Der Aufschlag muss dabei so ausgeführt werden, dass der Gegner den Ball nicht schon im Vorbeiflug erwischt, sondern nur im Zurücklaufen. Die Flugbahn sollte auch nicht zu hoch sein, um dem Gegner möglichst wenig Zeit zum Erlaufen des Balles zu geben. Misslingt dieser risikoreiche Aufschlag, beendet meist ein Smash den Ballwechsel zu Ungunsten des Aufschlägers.

### Hoher Aufschlag

Dieser Aufschlag ist die Standard-Spieleröffnung im Einzel (5). Der Ball wird kraftvoll möglichst hoch und bis zur hinteren Grundlinie des Feldes geschlagen. Im Idealfall ist der höchste Punkt der Flugkurve kurz vor der Grundlinie. Der Gegner wird so gezwungen, zum Erreichen des Balles bis zum Spielfeldende zu laufen. Der schnelle und steile Fall des Balles erschwert zudem das Abschätzen des optimalen Balltreffpunktes für den Rückschlag.

## **Lauftechnik**

Um aus der Ausgangsposition, der Spielfeldmitte, schnell die Feldecken erreichen zu können, ist eine ausgefeilte Lauftechnik erforderlich. Im Laufe der Zeit entwickelten sich, vor allem in den international erfolgreichen Badminton-Nationen, unterschiedliche Lauftechniken. So bevorzugten etwa die Engländer noch bis vor einigen Jahren lange, weiche, raumgreifende Schritte ohne Sprünge, während die Chinesen Ende der achtziger Jahre des 20. Jahrhunderts dazu übergingen, schnelle, kurze Schritte kombiniert mit einem abschließenden Sprung zum Ball in ihr Spiel zu integrieren. Diese Techniken wurden von den meisten asiatischen Spielern erfolgreich kopiert, da für sie die englischen Schrittfolgen aufgrund ihrer meist geringeren Körpergröße nicht hinreichend effektiv waren.

Gute Lauftechnik zeichnet sich dadurch aus, dass der Spieler möglichst schnell und mit geringem Energieaufwand den Ball erreicht und anschließend zur Spielfeldmitte zurückkehrt. Automatisierte Schrittfolgen sorgen dafür, dass dies kraftsparend, raumgreifend und effektiv geschieht, sind jedoch kräfteintensiv und nur durch jahrelanges Training zu erreichen.

Zentrale Elemente der Lauftechnik sind:

### **Ausfallschritt**

Um einen Ball im vorderen oder seitlichen Spielfeldbereich zu erreichen, stellt der Spieler am Ende seiner Vorwärtsbewegung das sich auf der Schlaghandseite befindliche Bein mit einem großen Ausfallschritt nach vorne, ähnlich wie ein Fechter beim Stoß. Dadurch bremst er abrupt seine Vorwärtsbewegung ab und kann nach dem Schlag sofort wieder in eine Rückwärtsbewegung übergehen.

### **Umsprung**

Mit dieser Technik wird die Rückwärtsbewegung nach einem Schlag gestoppt. Beim Schlag findet während des Sprungs eine Drehung der Hüften statt, und das Bein, das sich auf der entgegengesetzten Körperseite der Schlaghand befindet, wird nach hinten gestellt, um die Rückwärtsbewegung abzufedern und den Körper wieder nach vorne zu beschleunigen.

### **Chinasprung**

Diese Technik wurde in China entwickelt und dient dazu, einen Ball auf der Vorhandseite im Sprung zu erreichen. Im Gegensatz zum Umsprung wird die Bewegung jedoch mit dem Bein auf der Schlaghandseite gestoppt, was wegen der leichten Verdrehung des Oberkörpers beim Schlag anatomisch gesehen zwar ungünstig, aber in der Praxis dennoch effektiv ist.

### **Sprung-Smash**

Eine weitere chinesische Technik. Der Spieler springt beidbeinig hoch in die Luft und schlägt den Ball mit vollem Körpereinsatz ins gegnerische Feld, ähnlich wie beim Smash im Volleyball.

## **Zählweise beim Badminton**

Im Badminton wird, wie auch im Tennis oder Volleyball, nach Sätzen gespielt. Die seit dem 1. Februar 2006 internationalen IBF-Wettkämpfen teilweise eingeführte sogenannte Rally-Point-Methode (auch Running Score genannt) ist seit der letzten Generalversammlung der IBF am 6. Mai 2006 in Tokio für alle IFB-Mitgliedsverbände gültig. Der Deutsche Badminton-Verband (DBV) ist derzeit dabei, die neue Zählweise umzusetzen. Sie soll ab dem 1. August 2006 für den gesamten DBV gelten, also für die Saison 2006/2007.

Durch die bisher geltende Regel, dass Punkte nur bei eigenem Aufschlagrecht erzielt werden konnten, variierte die Spieldauer sehr stark, wodurch die Einhaltung eines Spielplanes z. B. bei Turnieren nur schwer zu erreichen war. Bei einem Feldtest während der Dutch International 2006 zeigte sich, dass zwar kurze Spiele im Durchschnitt etwas länger dauern als bei der alten Zählweise. Über ein ganzes Turnier gerechnet verringert sich jedoch die durchschnittliche Spielzeit bei der Rallypoint-Zählweise um ca. 10 min pro Spiel.

Ein weiterer Grund für die Einführung der neuen Zählweise ist, dass das Verschleppen eines Spielstandes für konditionsschwache Spieler nun nicht mehr möglich ist. Dadurch soll dem Leistungsgedanken vermehrt Rechnung getragen werden. Nicht zuletzt führt auch dies zu einer verkürzten Spielzeit.

### **Neue Zählweise (Rallypoint)**

Jede Partei kann unabhängig vom Aufschlag punkten. Es werden zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte je Satz gespielt. Eine Partei hat einen Satz gewonnen, wenn sie als erste 21 Punkte erreicht und dabei mindestens 2 Punkte mehr als die gegnerische Partei hat. Bei 21:20 wird das Spiel solange verlängert, bis eine Partei mit 2 Punkten führt (bis maximal 30 Punkte). Ein Satzergebnis von 30:29 ist demnach möglich.

Für jeden gewonnenen Ballwechsel wird ein Punkt vergeben. Zusätzlich erhält die Partei, die den vorangegangenen Ballwechsel für sich entschieden hat, das Aufschlagsrecht.

Zu Beginn des Spiels wird ausgelost, wer Seitenwahl bzw. den ersten Aufschlag erhält. Dazu wirft man einen Spielball hoch oder legt ihn umgekehrt auf die Netzkante und lässt ihn fallen. Diejenige Partei, zu welcher der Korkfuß des Balles zeigt, kann wählen,

- ob sie den ersten Aufschlag machen möchte,
- ob sie den ersten Rückschlag machen möchte oder
- auf welcher Feldhälfte sie beginnen möchte (Seitenwahl).

Die andere Partei entscheidet sich für eine der verbleibenden Möglichkeiten. Die Auslosung kann statt mit einem Federball auch mit einem anderen Los stattfinden. Bei der Seitenwahl ist es aus taktischen Gründen sinnvoll, zunächst auf der Seite mit der „schlechteren“ Sicht zu spielen, weil man dann in der Schlussphase eines möglichen dritten Satzes auf der „besseren“ Seite spielen darf.

Die in anderen [Rückschlagspielen](#) weitgehend unbekanntere Regelung, sich zwischen erstem Aufschlag und erstem Rückschlag entscheiden zu dürfen, hatte hauptsächlich nach der früheren Zählweise in den Doppeldisziplinen seinen Sinn, als man Punkte nur bei Besitz des Aufschlagrechts erzielen konnte.

Eine weitere Neuerung ist die Erweiterung der Coaching-Regel. Ein am Feld sitzender Coach darf nun auch zwischen den Ballwechseln seinem Spieler durch Zuruf Ratschläge erteilen. Dies darf jedoch nicht den Gegner stören und darf auch nicht während eines laufenden Ballwechsels passieren. Die genauen Regeln für den Bereich des DBV sind jedoch noch nicht veröffentlicht.

[Komplette Regeln als PDF herunterladen](#)

### **Alte Zählweise**

Bis zum 1. Februar 2006 konnte ein Punkt nur von der Partei erzielt werden, die auch den Aufschlag ausführt. Machte die aufschlagende Partei einen Fehler, verlor sie *ein* Aufschlagsrecht. Beim Doppel hatte jede Partei zwei Aufschlagsrechte: eins pro Spieler, beginnend bei dem Spieler, der zu diesem Zeitpunkt rechts stand. Ausnahme: Bei einem Fehler nach dem *allerersten* Aufschlag eines Satzes wechselte das Aufschlagsrecht direkt zur gegnerischen Partei.

Ein Satz galt in der Regel als gewonnen, wenn eine Partei 15 Punkte erlangt hatte. Ein Spiel war gewonnen, wenn eine Partei zwei Sätze für sich entschied. Nach jedem Satz erfolgte Seitenwechsel. Bei einem Entscheidungssatz (3. Satz) wurde die Seite gewechselt, wenn eine Partei 8 (im Damen-Einzel 6) Punkte erreicht hatte.

Sonderregel „Verlängerung“: Bei einem Spielstand von 14:14 konnte die Partei auf 17 verlängern, die den Spielstand von 14 Punkten zuerst erreicht hatte. Wurde auf dieses Recht verzichtet, dann endete das Spiel bei 15 Punkten.

Eine noch ältere Regel, zusätzlich bereits beim Spielstand von 13:13 auf 18 zu verlängern, wurde Ende der 90er Jahre gestrichen. Durch diese alte Regel erklären sich Satzergebnisse früherer Spiele von z. B. 18:17.

## Wissenswertes über Badminton

Badminton kann als eine der Sportarten angesehen werden, die höchste Ansprüche an den Spieler stellt. Um auch auf hohem Niveau siegreich sein zu können, werden ihm nicht nur körperliche Fähigkeiten unterschiedlichster Prägung abverlangt, sondern auch besondere geistige und charakterliche Voraussetzungen. Das in der Badminton-Szene viel zitierte, oft vereinfacht oder unvollständig wiedergegebene Zitat von Martin Knupp, einem Autor vieler Badminton-Lehrbücher, soll dies verdeutlichen:

Ein Badmintonspieler sollte verfügen über die Ausdauer eines Marathonläufers, die Schnelligkeit eines Sprinters, die Sprungkraft eines Hochspringers, die Armkraft eines Speerwerfers, die Schlagstärke eines Schmiedes, die Gewandtheit einer Artistin, die Reaktionsfähigkeit eines Fechters, die Konzentrationsfähigkeit eines Schachspielers, die Menschenkenntnis eines Staubsaugervertreters, die psychische Härte eines Arktisforschers, die Nervenstärke eines Sprengmeisters, die Rücksichtslosigkeit eines Kolonialherren, die Besessenheit eines Bergsteigers sowie über die Intuition und Phantasie eines Künstlers.

Weil diese Eigenschaften so selten in einer Person versammelt sind, gibt es so wenig gute Badmintonspieler. (Martin Knupp, Yonex-Badminton-Jahrbuch 1986)

Diese metaphorisch formulierten Ansprüche werden, zumindest was die körperliche Fitness betrifft, durch einen wissenschaftlich nicht bestätigten Vergleich dänischer Sportjournalisten untermauert. Verglichen wurde das Badminton-WM-Finale von 1985 in Calgary zwischen Han Jian (China) und Morten Frost (Dänemark) mit dem Tennis-Endspiel von Wimbledon im gleichen Jahr zwischen Boris Becker und Kevin Curren.

### Die Analyse beider Spiele liefert interessante Hinweise auf die Belastung bei beiden Sportarten [\(Quelle\)](#):

	<b>Tennis: Becker – Curren</b>	<b>Badminton: Han – Frost</b>
<b>Ergebnis</b>	6:3, 6:7, 7:6, 6:4	14:18, 15:10, 15:8
<b>Gesamtdauer</b>	3 Std 18 min	1 Std 16 min
<b>Reine Spielzeit</b>	18 min (= 9 %)	37 min (= 48 %)
<b>Ballwechsel</b>	299	146
<b>Ballberührungen (Schläge)</b>	1004	1972
<b>Ballberührungen pro Ballwechsel</b>	3,4	13,5
<b>Gelaufene Strecke</b>	ca. 3,2 km	ca. 6,4 km

Bemerkenswert ist dabei die Tatsache, dass die Badmintonspieler in weniger als der Hälfte der Zeit etwa doppelt so viel liefen und etwa doppelt so viele Ballberührungen hatten. Dies ist allerdings vor dem Hintergrund der Tatsache zu sehen, dass Rasentennis Spiele wie das hier zum Vergleich herangezogene Wimbledon-Finale in dieser Beziehung für die Sportart Tennis eher untypisch sind. Besonders bei aufschlagstarken Serve&Volley-Spielern wie Becker und Curren sind auf diesem Belag die Ballwechsel und damit die Laufwege extrem kurz, und die körperliche Belastung ist entsprechend niedrig.