



BADMINTON CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schläger-Setup, Beinarbeit und die Pronation als Geheimnis müheloser Power.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schläger	Hoch	Leicht und grifflastig mit flexiblem Schaft – verzeiht Fehler und hilft beim Handling.
Bespannung	Mittel	Niedrige Spannung (18–21 lbs) gibt Kontrolle und gratis Power.
Hallenschuhe	Hoch	Deine beste Versicherung gegen Umknicken und Ausrutschen.
Federbälle	Niedrig	Nylon-Shuttles für den Einstieg, Naturfedern fürs Vereinstraining.

2. TRAINING OHNE HALLE

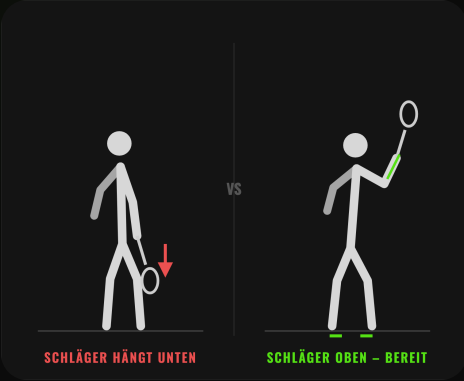
Wichtigkeit: **Mittel**

- Schattenlauf:** Laufwege ohne Ball drillen – baut das Muskelgedächtnis für effiziente Beinarbeit auf.
- Wandtraining:** Schnelle Ballwechsel gegen die Wand schärfen Reflexe und Hand-Auge-Koordination.
- 70 % Beine & Core:** Seilspringen und Ausfallschritte – Badminton ist ein Beisport.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BEINARBEIT VOR ARMKRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer zu spät am Shuttle ist, rettet mit keinem Arm der Welt den Schlag.
Tipp: Tief und zentral stehen, Split-Step vor jedem gegnerischen Schlag – und der Schläger bleibt immer oben.

FAKTOR 2: PRONATION = POWER

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Isolierter Armschwung bringt weder Tempo noch schont er die Schulter.
Tipp: Locker greifen und im Treffpunkt den Unterarm eindrehen – der Peitscheneffekt schlägt jede Muskelkraft.

FAKTOR 3: KEIN BRATPFANNENGRIFF

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Universalgriff blockiert Handgelenk und Schlagvielfalt.
Tipp: Rechtzeitig und gezielt umgreifen – die Griffwechsel werden mit Übung automatisch.



PRO-TIPP: Halte den Schläger wie einen kleinen Vogel: fest genug, dass er nicht wegfliegt, locker genug, dass er lebt. Erst im Treffpunkt zupackt die Hand – das ist der ganze Trick.

4. COURT-BASICS

Wichtigkeit: **Hoch**

- Zurück zur Mitte:** Nach jedem Schlag zur zentralen Grundposition – von dort erreichst du jede Ecke.
- Split-Step:** Der kleine Hüpfen im gegnerischen Treffmoment lädt deinen explosiven Start vor.
- Schläger oben:** Eine hohe Schlägerhaltung spart in der Abwehr wertvolle Millisekunden.
- Shuttle früh nehmen:** Hoch und vor dem Körper treffen – wer den Ball fallen lässt, verschenkt Winkel und Zeit.

5. VERLETZUNGSSCHUTZ

Wichtigkeit: **Hoch**

- Spezifisch aufwärmen:** Hand- und Sprunggelenke gezielt auf explosive Bewegungen vorbereiten.
- Ganzer Körper:** Mit der kinetischen Kette schlagen statt nur aus dem Arm – schont Schulter und Ellbogen.
- Rotatoren stärken:** Trainierte Rotatorenmanschette und Unterarme beugen Schlagverletzungen vor.