

Der Vorhand-Unterhand-Schlag



1 2 3 4 5
 Start aus der ZP
 Lauf in die Vorhandecke
 Beginn der Ausholphase
 Schlagphase mit Unterarmdrehung
 Ausfallschritt und kurzer Ausschwingung
 Flugbahn des Vorhand-Uh-Clear

3.2 Der Vorhand-Unterhand-Schlag

Die wichtigste Voraussetzung für einen wirkungsvollen Schlag ist die richtige Schlägerhaltung (s.o.). Bei einem Vorhand-Unterhandschlag zeigt der Schläger vor Beginn der Ausholbewegung nach oben (oder in Richtung Ball), der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten (der Winkel zwischen Unterarm und Schläger beträgt ca. 90 Grad). Der Ellenbogen wird frei vor den Körper gehalten, das Handgelenk ist leicht zum Handrücken gebeugt. Die **Ausholphase** (Ausholbewegung) beginnt mit einer Drehung im Unterarm (Schleife - der Schläger senkt sich zur Handrückenseite). Gleichzeitig wird der Ellenbogen neben die rechte Körperseite geführt. Wenn der Schlägerkopf den tiefsten Punkt erreicht hat, beginnt die Aufwärtsbewegung (**Schlagphase**) mit dem Vorbringen des Ellenbogengelenks und gleichzeitiger, entgegengerichteter Drehung des Unterarms. Nach Treffen des Balles wird der Schläger wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt (**Ausschwingphase**).

Wichtig: Die Laufarbeit sollte mit dem Treffen des Balles beendet sein. Bis zum Treffen des Federballes sollte dieser konzentriert beobachtet werden. Beim Treffen des Balles ist das Ellenbogengelenk nicht vollständig gestreckt. Am Ende der Schlagphase sollte am zunächst locker gehaltenen Griff kräftig zugefasst werden, um den Schläger intensiv zu beschleunigen. Nach dem Schlag schnell wieder in die zentrale Position zurückkehren. Es ist sinnvoll, den Federball auch im Netzbereich möglichst weit oben anzunehmen, damit man das Spiel schnell machen kann und nicht ausschließlich zu defensiven Schlägen gezwungen wird.



setzter Drehung des Unterarms. Die schnellkräftige Bewegung wird durch intensives „Zufassen“ am Schlägergriff noch äußerst vorteilhaft unterstützt. Nach Treffen

Der Rückhand-Unterhand-Schlag



1

Start aus der ZP
Lauf in die Rh-Ecke
Beginn der Ausholphase



2

Schlagphase mit Unterarmdrehung



3

Ausfallschritt u. kurze Ausschwingphase



4



Flugbahn des Rückhand-Uh-Clear

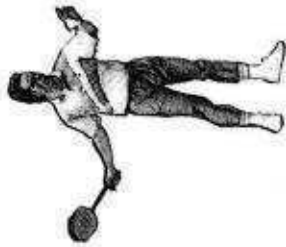
3.3 Der Rückhand-Unterhand-Schlag

Die wichtigste Voraussetzung für einen wirkungsvollen Schlag ist auch hierbei die richtige Schlägerhaltung. Bei einem Rückhand-Unterhandschlag zeigt der Schläger vor Beginn der **Ausholphase** (Ausholbewegung) nach oben (oder in Richtung Ball), der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten (der Winkel zwischen Unterarm und Schläger beträgt bis zu 90 Grad). Der Ellenbogen wird frei vor den Körper gehalten, das Handgelenk ist leicht zum Handrücken gebeugt. Die Ausholbewegung beginnt mit einer Drehung im Unterarm (Schleife - der Schläger senkt sich zur Handinnen-Daumenseite). Gleichzeitig wird der Ellenbogen in Richtung linke Körperseite geführt. Dabei sollten die Beugungen in Hand- und

Ellenbogengelenk beibehalten werden. Wenn der Schlägerkopf seinen tiefsten Punkt erreicht, ist der Ellenbogen auf einer kleinen Kreisbahn annähernd in seine ursprüngliche Position zurückgekehrt, dabei wird gleichzeitig der Unterarm schnellkräftig in Richtung Handrücken gedreht (**Schlagphase**). Auch hier wird die schnellkräftige Bewegung durch das intensive Zufassen am Griff entscheidend unterstützt. Nach einer kurzen **Ausschwingphase** endet die Schlagbewegung nach dem Treffen des Federballes in der Ausgangsposition vor dem Körper. Die Vorwärtsbewegung wird im Ausfallschritt abgestoppt.

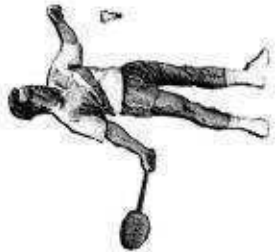
Wichtig: Die Laufarbeit sollte mit dem Treffen des Balles beendet sein. Bis zum Treffen des Federballes sollte dieser konzentriert beobachtet werden. Beim Treffen des Balles ist das Ellenbogengelenk nicht vollständig gestreckt. Am Ende der Schlagphase sollte am zunächst locker gehaltenen Griff kräftig zugefasst werden, um den Schläger intensiv zu beschleunigen. Nach dem Schlag schnell wieder in die zentrale Position zurückkehren. Es ist sinnvoll, den Federball auch im Netzbereich möglichst weit oben anzunehmen, damit man das Spiel schnell machen kann und nicht ausschließlich zu defensiven Schlägen gezwungen wird.

Der hohe Aufschlag



1

Ausgangsposition, volle Konzentration



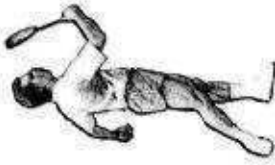
2

erst die Hüfte, dann Ellenbogen vorbringen



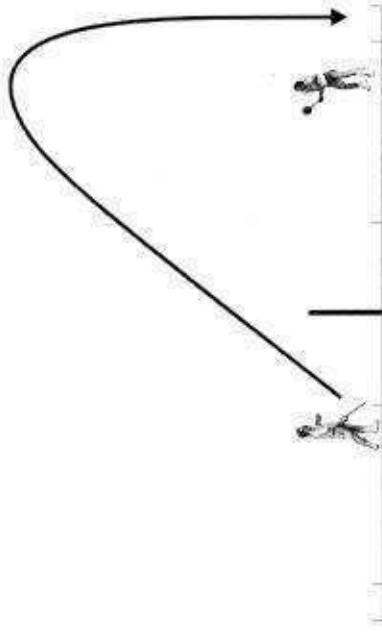
3

Treffen des Balles unter der Taille



4

Ausschwing in Richtung linke Schulter



Flugbahn des hohen Aufschlages

3.4 Der hohe Aufschlag

Da der Aufschlag durch das Regelwerk so eingeschränkt ist, dass er von unten ausgeführt werden muss, unterscheiden sich die Aufschläge nur unwesentlich von den Vorhand-Unterhandschlägen. Ein bedeutsamer Unterschied aber ist, dass der Aufschlag der einzige Schlag ist, der nicht vom Rückspiel des Partners abhängig ist. Darum sollte sich der Aufschläger bei der Vorbereitung auf den Aufschlag auch besonders ruhig und vollständig konzentrieren.

Die Spieler nehmen beim Aufschlag eine leichte Schrittstellung ein, bei der das vordere

linke Bein in Schlagrichtung zeigt. Das rechte Bein steht etwa eine Fußlänge weiter hinten und ist leicht zur rechten Seitenlinie gedreht (sichere Standposition). Der rechte Oberarm hängt locker an der rechten Körperseite, der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten, der Schlägerkopf zeigt nach oben. Die **Schlagphase** beginnt mit einer Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und dem Vorbringen der rechten Hüfte (Vorspannung). Während des Vornehmens des rechten Ellenbogens fällt der Schläger durch eine Drehung im Unterarm locker zur Rück-

handseite bzw. nach hinten (Supination). Bevor sich der Schlägerkopf durch die Körperdrehung und Weiterführung des Ellenbogens vor der Körpermitte befindet, wird der Federball aus der linken Hand nach unten fallen gelassen. Durch die schnellkräftige Einwärtsdrehung (Pronation) bei gleichzeitigem intensiven Zufassen erfährt der Schlägerkopf bis zum Treffpunkt des Balles eine sehr hohe Beschleunigung. Nach dem Treffen unterhalb der Taille schwingt der Schlägerkopf zur linken Schulter aus.

Der Vorhand-Überkopf-Clear



Flugbahn des Federballes

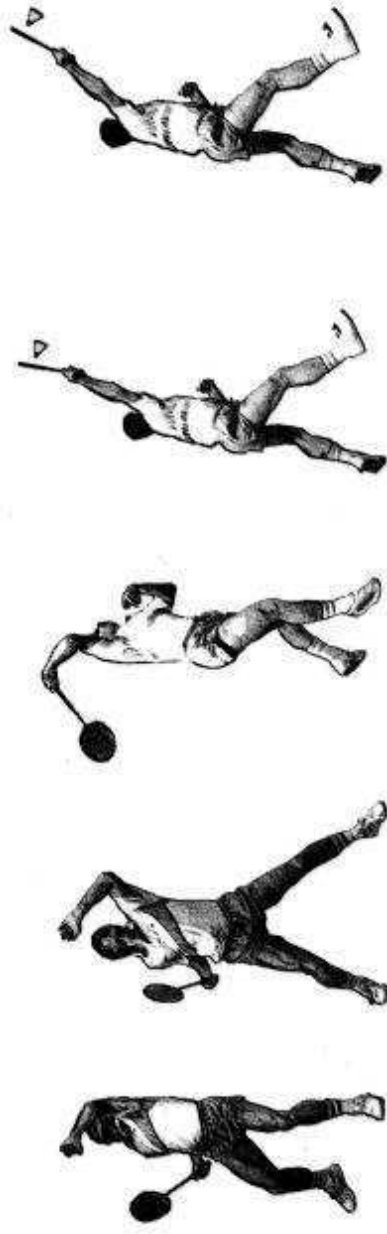
Nach dem Rückwärtslaufen und der Einnahme des **Stemmschrittes** im hinteren Feldbereich beginnt die Schlagbewegung mit der **Ausholphase**. Dabei ist es wichtig, dass der leicht gebeugte linke Ellenbogen nach vorn oben auf den heranfliegenden Ball zeigt. Der rechte Oberarm hängt locker an der rechten Körperseite, der Ellenbogen zeigt nach unten. Die **Schlagphase** beginnt mit dem Vorbringen der rechten Hüfte. Dadurch entsteht eine Vorspannung in Teilen der Rumpfmuskulatur. Diese Vorspannung verstärkt sich noch, wenn der linke Ellenbogen neben der linken Körperseite nach unten hinten geführt wird. Mit dem Vorbringen des rechten Ellenbogens

beginnt die Auflösung dieser Vorspannung und gleichzeitig eine Drehung um die Körperlängsachse, bis der Oberkörper frontal in Schlagrichtung zeigt. Während der Streckbewegung des Schlagarmes erfolgt die schnelle Unterarmdrehung mit gleichzeitigem, schnellkräftigem Zufassen am Griff. Der Treffpunkt befindet sich etwa über dem Kopf, je nachdem, wie hoch der Clear gespielt werden soll.

Wichtig: Beim **Treffen** des Balles (Trefferpunkt) ist das Ellenbogengelenk nicht vollständig gestreckt. Nach dem Treffen des Balles sollte die Schlagbewegung nicht ruckartig unterbrochen, sondern die beschleunigten Körperteile arm- und gelenkschonend abgebremst werden. In der **Ausschwingphase** wird der Schläger zur linken Körperseite nach vorn unten ausgeschwungen und dann wieder in die Ausgangsposition zurück gebracht.

3.5 Der Vorhand-Überkopf-Clear

Der Vorhand-Überkopf-Drop und -Smash



1 Rückwärtslauf
Stemmschritt u.
Ausholphase

3 Schlagphase

4 Treffpunkt
beim Drop

5 Treffpunkt
beim Smash



Flugbahn des Vorhand-Überkopf-Drop

3.6 Der Vorhand-Überkopf-Drop und -Smash

Vorhand-Überkopf-Drop

Der VhÜkDrop sollte praktisch nur als optimale Finte des VhÜkClear gespielt werden. Lediglich dann wird er durch seine überraschende Wirkung erfolgreich eingesetzt werden können, weil der Gegner sich auf einen langen Ball einstellt und die Rückwärtsbewegung beginnt.

Technische Voraussetzungen dafür sind, dass **Aushol-** und **Schlagphase** bei allen Vorhand-Überkopfschlägen möglichst identisch sind. Die Täuschung und die charakteristische Flugbahn wird durch die unmittelbar vor dem Treffen des Balles abgebrochene Schlagbewegung erzielt, und zwar nach der Streckung des Ellenbogens in der Pronationsbewegung. Der Treffpunkt liegt dabei vor dem des Clear.

Vorhand-Überkopf-Smash

Diese Schlagbewegung ist ebenfalls nahezu identisch mit der des VhÜkClear. Da das Ziel des VhÜkSmash allerdings die direkte Beendigung des Ballwechsels ist, muss der Federball möglichst hart und steil ins gegnerische Feld gespielt werden.

Die dafür notwendige höhere Geschwindigkeit des Schlägerkopfes wird u.a. dadurch erreicht, dass die Schlagphase mit vollem Körpereinsatz, schnellkräftiger Streckung des Ellenbogens, explosiver Pronationsbewegung des Unterarmes und intensivem Zufassen ausgeführt wird. Der Treffpunkt liegt dabei am weitesten vor dem Körper und tiefer als bei Clear und Drop. Wichtig für die Verletzungsprophylaxe ist die angemessene Ausschlagphase.

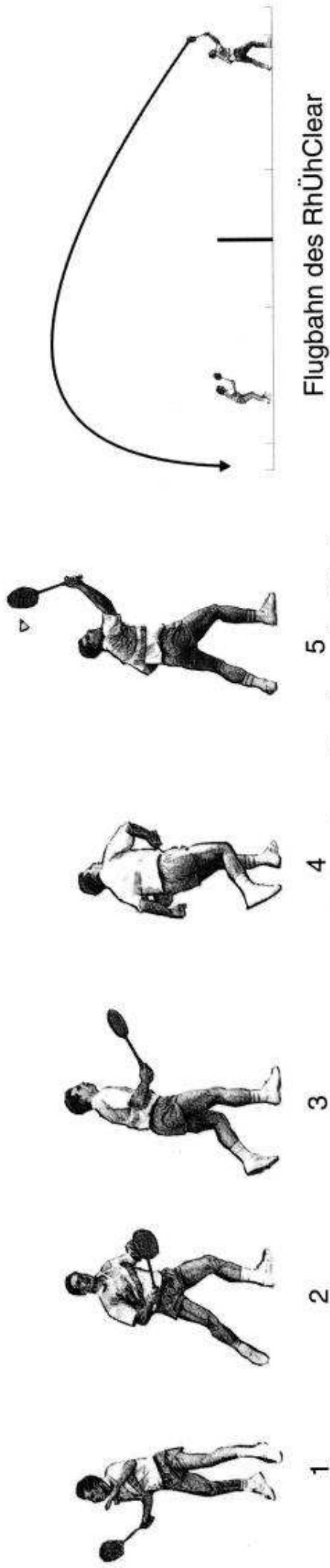


Flugbahn des Vorhand-Überkopf-Smash

Wichtig: Mit der Verbesserung der Angriffsfähigkeit sollte unbedingt auch die Abwehrfähigkeit trainiert werden, da die Schüler auch in der Lage sein müssen, gegnerische Angriffsaktionen zu unterbinden.

Ein tiefe Grundstellung und die volle Konzentration auf den herantfliegenden Ball sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Abwehraktion.

Die Rückhand-Überhand-Schläge



Flugbahn des RhÜhClear

3.7 Die Rückhand-Überhand-Schläge

Im Gegensatz zu den Vorhandschlägen verlaufen **Aushol-** und **Schlagphase** bei den Rückhandschlägen nahezu umgekehrt. Während bei den Vorhandschlägen die Vordehnung durch eine Außenrotation von Ober- und Unterarm erreicht wird, wird die Vorspannung bei den Rückhandschlägen durch die Einwärtsdrehung (Innenrotation) von Ober- und Unterarm erzielt. Je nach Schlagart erhält der Schläger seine Beschleunigung durch die Streckung im Ellenbogengelenk und eine mehr oder weniger explosive Außenrotation des

Armes unter besonderer Betonung des Unterarmeinsatzes (Streckung und Basis-Drehung). In der gesamten **Aushol- und Schlagphase** bleibt das Handgelenk stark zum Handrücken gebeugt.

Während der Laufarbeit nach hinten links wird der Schlagarm, geführt vom Ellenbogen, schon zur linken Körperseite geführt und Ober- und Unterarm einwärts (Innenrotation) gedreht. Vor dem Aufsetzen des rechten Fußes im Ausfallschritt beginnt die

5 Streckung im Ellenbogengelenk und explosive Supination

4 Umkehrpunkt der Schleife

3 Einwärtsdrehung Ober-/Unterarm

2 Lauf in die Rh-Ecke

1 Start in ZP

Schlagphase mit dem Hochführen des Ellenbogens in Richtung des heranfliegenden Balles. Etwa in Schulterhöhe wird die Bewegung des Ellenbogens abgebremst und Ober- und Unterarm werden bis zum Treffen des Balles intensiv auswärts (Außenrotation) gedreht. Der Treffpunkt befindet sich über der Hand und vor der Schlagarmschulter in Richtung Netz. Die **Ausschwingphase** ist kurz und endet an der anatomischen Bewegungsgrenze.