



Anke Böttcher  
Redakteurin der Trainerseiten

Kritik und Anregungen zu den Trainerseiten bitte an:  
Anke Böttcher: aboettcher@email.de

## **Sommertraining**

Der ambitionierte Badmintonspieler weiß: Sommerzeit ist im Badminton die Vorbereitungszeit. Aber wie vorbereiten, wenn die Halle zu ist? Dies stellt kein Problem dar, denn in einer Jahrestrainingsplanung ist für den Zeitraum Juli – September (je nach Lage der Ferien und Saisonstart) die sogenannte Vorbereitungsperiode als Trainingsphase vorgesehen. In dieser Phase kann man seinen Schläger auch mal getrost aus der Hand legen. Bei der Vorbereitung geht es darum, Grundlagen für die anstehende Saison zu legen. Diese Grundlagen bestehen aus 3 Teilen:

- 1) Allgemeine Fitness
- 2) Allgemeines Krafttraining
- 3) Badmintonspezifisches Fitnesstraining

### **1) Allgemeine Fitness**

Hierunter versteht man in erster Linie Ausdauertraining, genauer Grundlagenausdauer. Auf den ersten Blick mag manch einer vielleicht geneigt sein, zu sagen, Badminton und Ausdauer passen nicht zusammen. Das Badmintonspiel ist eher von kurzen, intensiven Belastungen geprägt mit Pausen. Schnelligkeit, Schnellkraft und vor allem Schnellkraftausdauer sind gefragt. Warum sollte man dann gerade Ausdauer trainieren?

Mit dem Ausdauertraining soll eine Basis gelegt werden. Es gilt die Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegen jegliche Belastung und somit die schnelle Erholungsfähigkeit zu verbessern. Dies schafft später im Spiel Ressourcen für andere Dinge (Umsetzung einer taktischen Marschroute, Konzentration etc.). Man unterscheidet zwischen Grundlagenausdauer 1 (GA1) und Grundlagenausdauer 2 (GA2). Die GA1 wird hauptsächlich durch Dauerläufe trainiert, die von einer niedrigen Intensität geprägt sind. Wer mit einer Pulsuhr trainiert, geht ungefähr von einem Trainingspuls  $180 - \text{Lebensalter}$  aus, auch wenn diese Formel eigentlich individuell angepasst werden müsste, weil Faktoren wie Trainingszustand etc. eine Rolle spielen. Hier diene es deshalb nur als grober Richtwert. Ist keine Pulsuhr vorhanden, gilt als Faustregel: Vier Schritte eine Einatmung, vier Schritte eine Ausatmung. Wer Probleme hat, diesen Rhythmus zu halten, ist zu schnell unterwegs. Die GA1 trainiert man in etwa 3-4 Wochen bei einer 7-wöchigen Vorbereitungszeit. Die restliche Zeit wird die GA2 trainiert. In dieser Phase geht es darum, sich langsam und stetig den Belastungen eines Badmintonspiels anzunähern.

Ein Beispiel-Ausdauerplan für einen Zeitraum von 7 Trainingswochen könnte folgendermaßen aussehen (Anm.: Wer nur 2 Einheiten in der Woche machen möchte, lässt die Ausgleichssportarten heraus):

<b>Woche 1:</b> (dient der Gewöhnung an das kommende Training)	2-3x/Woche 30-40 Minuten Dauerlauf bei einem Puls von 140 – 150  1x/Woche 200m Rückenschwimmen
---	--

<b><u>Woche 2:</u></b>	<p>1-2x/Woche 45 Minuten Laufen mit einem Puls von ca. 150-160</p> <p>1x 45 Minuten Fahrtspiel (langsame Geschwindigkeitssteigerung bis hin zur Kurzatmigkeit, dann wieder langsam von Neuem beginnen; Puls ca. 140-170)</p> <p>1x 30-40 Minuten Inlinern (Puls ca. 120-130)</p>
<b><u>Woche 3:</u></b>	<p>1-2x/Woche 45 Minuten Laufen mit einem Puls von ca. 150-160</p> <p>1x 45 Minuten Fahrtspiel (langsame Geschwindigkeitssteigerung bis hin zur Kurzatmigkeit, dann wieder langsam von Neuem beginnen; Puls ca. 140-170)</p> <p>1x/Woche 45 Minuten Rad fahren</p>
<b><u>Woche 4:</u></b>	<p>1x/Woche 6-10x 800m in ca. 3:45-4:00 Minuten (Puls ca. 170-180), dazwischen jeweils 2 Minuten Pause, danach 20 Minuten auslaufen</p> <p>1-2x/Woche extensiver Dauerlauf (Puls ca. 150 – 170)</p> <p>1x/Woche 300m Rückenschwimmen</p>
<b><u>Woche 5:</u></b>	<p>1x/Woche 45 Minuten Laufen (Puls ca. 150-160)</p> <p>1x/Woche 10x 3Minuten Laufen (Puls 160-180), dazwischen jeweils 2 Minuten Pause</p> <p>1x/Woche 60 Minuten Rückenschwimmen zur Regeneration</p>
<b><u>Woche 6:</u></b>	<p>1x/Woche 50 Minuten Dauerlauf (Puls 150-170)</p> <p>1x/Woche Minutenlauf 1-2-3-4-3-2-1 (Puls 160-180); dazwischen jeweils 2 Minuten lockeres Jogging, danach 20 Minuten locker auslaufen</p> <p>1x 45 Minuten Fahrtspiel (langsame Geschwindigkeitssteigerung bis hin zur Kurzatmigkeit, dann wieder langsam von Neuem beginnen; Puls ca. 140-170)</p>
<b><u>Woche 7:</u></b>	<p>1x/Woche 60 Minuten Dauerlauf (Puls 150-170)</p> <p>1-2x/Woche Minutenlauf 2-3-4-5-4-3-2 (Puls 160-180); dazwischen jeweils 2 Minuten lockeres Jogging, danach 20 Minuten locker auslaufen</p> <p>1x/Woche 45 Minuten Regenerationslauf (Puls 120-130)</p>

## 2) Allgemeines Krafttraining

Jeder Badminton-Spieler, egal ob Freizeitspieler oder Ligaspieler sollte ein regelmäßiges Krafttraining durchführen. Badminton ist eine Sportart mit überwiegend einseitigen Belastungen. Darüber hinaus werden Muskeln, Sehnen und Gelenke in einem sehr hohen Maß beansprucht. Damit der Körper diesen Belastungen standhalten kann, ist ein gezieltes Krafttraining, welches der Verletzungsprophylaxe dient, notwendig. Bei den nachfolgend dargestellten Übungen werden weniger Übungen für isolierte Muskelgruppen vorgestellt, sondern mehr Bewegungen und Bewegungsabläufe, an denen mehrere Muskeln, Gelenke und Bänder gleichzeitig beteiligt sind. Daher ist die Qualität der Übungen sehr wichtig. Nachfolgend sollen einige Übungen dargestellt werden, die sich im Rahmen eines Sommertrainingsplans anbieten und sogenannte Basics sind. Level der Übungen ist mittel.



Huaiwen XU beim „Käfercrunch“

### „Käfercrunch“ (Bauchübung):

- Arme und Beine sind gestreckt und werden zusammen mit dem Kopf wenige cm angehoben
- ein Bein wird angezogen und mit der diagonalen Hand berührt man den Fuß des angezogenen Beins



### „Crunch“ (Bauchübung)

- Rückenlage, Beine sind angewinkelt und abgehoben, Oberkörper und Kopf ebenso abgehoben, Arme gestreckt neben dem Kopf



- Langsam den Oberkörper so hoch wie möglich vom Boden heben (dabei werden Schultern und Brustwirbelsäule gerade abgehoben). Anschließend langsam zurückführen, ohne die Schultern wieder abzulegen.



### „Baumstamm“ leicht (Rumpfübung)

- Fußspitzen und Unterarme berühren den Boden. Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet. Beine, Gesäß, Schultern und Kopf ergeben in etwa eine Linie. Übung wird statisch gehalten



### „Baumstamm schwer“ (Rumpfübung)

- Wie „Baumstamm leicht“, nur mit diagonal abgehobenem Arm und Bein.



Position 1

### **Seitstütz (Rumpfübung)**

- auf Füßen und unterem Unterarm abstützen und hochdrücken
- Beine, Becken, Oberkörper bilden eine Linie
- Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- oberen Arm mit der Hand in die Hüfte stützen



Position 2

- Aus Position 1 heraus Becken langsam senken, aber nicht ablegen. Körper bleibt angespannt.  
Danach wieder Becken heben.



Position 1

### **Liegestütz mit Rumpfdrehung**

- gestreckte Arme stützen Oberkörper, die Hände sind schulterbreit auseinander
- Beine gestreckt, nur Fußspitzen berühren den Boden
- Kopf, Rücken, Rumpf und Beine bilden eine Linie



Position 2

- 1 Liegestütz machen, dabei Oberkörper ca. 20 cm senken und dann wieder hochdrücken (dabei Übergang in Position 3)



Position 3

- aus dem Liegestütz rausdrücken, dabei einen Arm heben und zur Decke strecken.
- Kopf und Oberkörper drehen sich dabei mit, der Blick folgt dem Arm (diese Position ist nicht abgebildet)
- danach wieder in die Ausgangsposition gehen und die Übung auf der anderen Seite wiederholen



Position 1



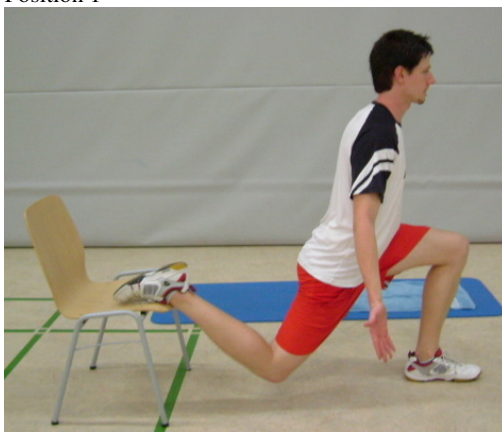
Position 2

### **Schulterbrücke bewegt** **(Oberschenkelrückseite)**

- Rückenlage, Arme liegen gestreckt neben Körper, Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- beide Unterschenkel liegen nebeneinander auf dem Pezziball
- Kniegelenke sind gestreckt, Fußspitzen angezogen
- mit angehobenem Becken das Kniegelenk beugen
- Füße und mit ihnen der Pezziball werden herangezogen
- danach Beine wieder strecken und dabei Ball vom Körper wegrollen bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist



Position 1



Position 2

### **Einbeinkniebeuge** **(Oberschenkelvorderseite)**

- den Fußrücken des hinteren Beines auf dem Stuhl ablegen
- Oberkörper aufrecht, Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme seitlich neben Körper strecken, Handflächen zeigen nach vorn

- Knie des vorderen Beins so tief beugen bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel (90°) bilden
- Hauptlast wird vom vorderen Bein getragen
- Gesäßmuskeln sind angespannt
- Oberkörper ist aufrecht



Position 1



Position 2

### Seitheben auf dem Pezziball (Schulterübung)

- Bauchlage auf Pezziball, oberer Bauchbereich und Brust liegen auf
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule
- Arme seitlich vor dem Pezziball nach unten strecken und in beide Hände eine Kurzhantel nehmen
- Arme mit Hanteln langsam so weit zur Seite anheben, bis sie mit der Schulter eine Linie bilden
- danach wieder langsam in die Ausgangsstellung



Position 1



Position 2

### Thera-Band-Übung für Aussenrotatoren

- schulterbreiter Stand, Rücken gerade
- Oberarme am Oberkörper fixiert

- Unterarme mit festem Handgelenk nach außen hinten drehen (Ellbogen und Oberarme bleiben am Körper!)



Position 1

### Dips (Übung für den Triceps)

- Hände und Füße stützen den Oberkörper, Arme sind gestreckt, Beine sind gestreckt



Position 2

- Arme werden gebeugt und gestreckt, Beine bleiben gestreckt, Arme tragen das Gewicht

### **3) Badmintonspezifische Fitness**

Badmintonspezifische Fitness ist insbesondere für die spezifischen konditionellen Eigenschaften Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer entscheidend. Nicht zwangsläufig muss dieser Teil in einer Halle trainiert werden. Schattenbadminton kann man zum Beispiel überall machen. Besonders intensiv wird es barfuß im Sand. Die Qualität der Ausführung spielt trotzdem eine entscheidende Rolle. Schon in der Phase außerhalb der Saison kann man spezielle Abläufe automatisieren (Beispiel Laufrhythmus). Schattenbadminton ist dafür das Mittel der Wahl.

Abschließend ist zu sagen:

Wer besser werden möchte als die Konkurrenz, sollte die Zeit im Sommer nutzen. Was man im Sommer verpasst, lässt sich in der Saison kaum noch aufholen. Anders formuliert: Sommerzeit ist die beste Zeit um allen davonzuziehen.

Anke Böttcher