

## **227 – “Schlag- und Lauftechnik im Badminton Breitensport**

### **Zielgruppe**

Jeder Interessent mit grundlegenden technischen Fertigkeiten

### **Ziele/Inhalte**

Erlernen und Verbessern von Lauf- und Schlagtechnik für Breitensportler und Spieler der unteren Mannschaftsebene (Alter mind. 16 Jahre)

- Grundlagen des Schlägerhandlings, Alternativen und Variationen
- Basics der Schlagtechnik und spezielle Übungen zur Verbesserung
- Basic Footwork und seine Anwendung in Spielsituationen
- Schlagkombinationen und –variationen zur Anwendung von Schlag- und Lauftechnik
- Korrektur und Verbesserungsvorschläge
- Videoanalyse zur Schlag- und Lauftechnik mit Feedback

### **Termin/Ort**

14.03.2010, 9.00-18.00 Uhr in Hamminkeln

### **Gebühr**

20,00 Euro ohne Verpflegung. Zum Mittag kann ein Pizzataxi bestellt werden.

### **Meldeschluss**

05.03.2010

### **Hinweis**

Keine Lizenzverlängerung.