

Inhalt

1	Die Philosophie des Spiels	9
2	Die Ausrüstung	13
2.1	Der Schläger	13
2.2	Die Besaitung	16
2.3	Die Bälle	18
2.4	Die Schuhe	21
2.5	Die Kleidung	22
3	Die Griffhaltung	25
4	Die Grundstellung	29
5	Die Schlagbereiche	33
6	Die Schlagarten	37
7	Der Aufschlag	39
8	Der Clear (Grundlinienschlag)	45
9	Der Drop (Stoppschlag)	51
10	Der Smash (Schmetterball)	55
11	Der Drive (Treibschlag)	61
12	Die Rückhand	65
13	Das Spiel am Netz	73
14	Die Lauftechnik	81
14.1	Der Ausfallschritt	82
14.2	Der Umsprung	84
14.3	Der China-Sprung	86
14.4	Der Sprungsmash	88
15	Die Taktik (Einzel, Doppel, Mixed)	91
15.1	Taktische Grundregeln	91
15.2	Taktik im Einzel	96

15.3	Taktik im Doppel	98
15.4	Taktik im Mixed	105
16	Das Training	109
16.1	Periodisierung	111
16.2	Aufbau einer Trainingsstunde	112
16.3	Leistungskontrolle	114
16.4	Kondition	116
16.5	Mentales Training	118
17	Der Wettkampf	123
17.1	Die Vorbereitung	123
17.2	Turniersysteme	124
18	Das Verletzungsrisiko/Prophylaxe (Aufwärmen)	131
19	Interview mit Europameister Marc Lamsfuß	137
20	Fachjargon	143
21	Die Regeln in Kürze	151
22	AirBadminton	159
23	Para Badminton	167
24	Auf den Spuren einer Sportart – Besuch in Badminton House	173
25	Auf den Hinterhöfen Jakartas – Reportage über Badminton in Indonesien	179
26	Badminton-Lexikon	185
27	Statistiken	231
Anhang		252
1	Literaturnachweis	252
2	Danksagung	252
3	Bildnachweis	253