

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Band: 46 (1989)

Heft: 9

Artikel: Bewegungsvielfalt als Basis für den erfolgreiche Spezialisten

Autor: Albrecht, Felix

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992843>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Am Beispiel des Badmintonspielers

Bewegungsvielfalt als Basis für den erfolgreichen Spezialisten

Felix Albrecht

Wie sich die Zeiten doch geändert haben. Kochte noch bis vor wenigen Jahren jeder sein eigenes Süpplein, so ist es heute schon zur Selbstverständlichkeit geworden, über die Grenzen seiner eigenen Sportart hinüberzuschauen zu den anderen. Man geht sogar so weit, sich gegenseitig mit Kenntnissen auszuweichen. Der Grund dafür ist einfach: Einseitigkeit führt mit der Zeit zwangsläufig in eine physische und psychische Sackgasse!

Bewegungsvielfalt fördert nicht nur das Bewegungsverständnis für die eigene Sportart und ermöglicht dadurch qualitativ bessere Bewegungsabläufe, sondern verhindert auch aufkommende Langeweile, hervorgerufen durch eintönig ausgerichtetes Training.

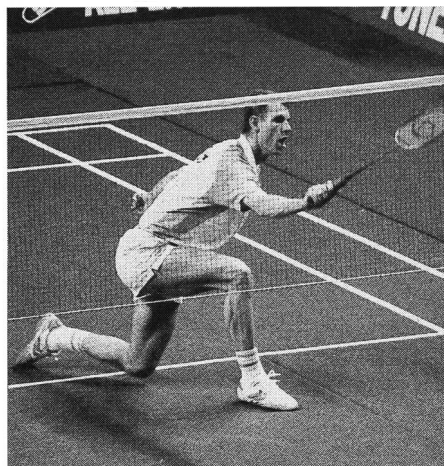
Dies gilt im Grunde für jede Sportart, selbst für die klassischen Ausdauer- und Kraftausdauersportarten wie Radfahren, Langlauf, Schwimmen...

Ich möchte mich in diesem Artikel jedoch auf die Situation des Badmintonspielers beschränken.

Die Konzentration auf eine Sportart

In der Schweiz hört man in Badmintonkreisen häufig den Vorwurf, dass man generell viel zu spät beginne. Es wird gefordert, bereits schon mit sieben/acht Jahren anzufangen, konzentriert zu «arbeiten», ansonsten man niemals mit der internationalen Spitze mithalten können. Es schadet gewiss nicht, bereits mit siebenjährigen Kindern Badminton zu spielen. Auf keinen Fall sollte jedoch mit einseitig ausgerichtetem Training begonnen werden. Blicke hinüber zu den klassischen Badmintonnationen bestätigen dies. Li Lingwei, die mehrfache All-England-Siegerin und Weltmeisterin, war früher einmal in der chinesischen Volleyballnationalmannschaft. Oder Han Jian, der Weltmeister von 1985, begann erst mit 18 Jahren, sich voll und ganz aufs Badminton zu konzentrieren. Zahlreiche chinesische Spitzensportler haben Sport studiert, was auf ihr breitgefächertes Bewegungsverständnis hinweist. Und nicht zuletzt Liselotte Blumer, die neben der Tatsache, dass auch sie Sport studiert hat, in zahlreichen anderen Sportarten sehr begabt ist (Tennis, Fussball, Ballspiele, Ausdauersportarten).

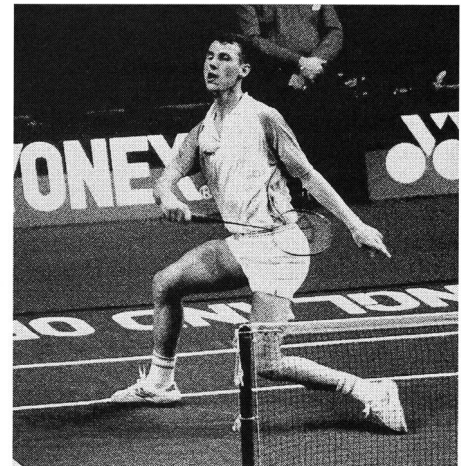
Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass die absoluten Ausnahmekönner auch in anderen Sportarten ein beachtliches Niveau aufweisen, ja, unter Umständen in anderen Sportarten genauso zur Weltspitze gelangt wären. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass es früher keine Seltenheit war, in zwei oder drei Sportarten zur Crème de la Crème zu gehören. Beispiele von All-England-Siegern im Badminton und gleichzeitig im Tennis bestätigen dies. Diese Ära wurde jedoch abgelöst vom absoluten Rekorddenken, was wiederum eine einseitige Spezialisierung nach sich zog (siehe



Felix Albrecht (30), aus Birsfelden, Turn- und Sportlehrer mit den Diplomen I und II der Universität Basel, spielt aktiv Badminton und ist Experte J+S.

vor allem das Verschwinden von All-roundkünstlern im Skisport und in der Leichtathletik). Seit einigen Jahren scheint sich aber diese Tendenz wieder zu verlagern zum kompletten Athleten (Zurbriggen, Girardelli, Carl Lewis, Jackie Joyner-Kersey...). Ähnlich verhält es sich im Badminton in etwas anderer Form. Elemente des Tanzes (Ballett) gewinnen an Bedeutung, betrachtet man vor allem die elegante Lauftechnik einiger herausragender Spieler (Morten Frost, Prakash Padukone, Rudy Hartono...).

Die totale Körperbeherrschung (Halten des Gleichgewichtes auch bei extrem angetäuschten Schlägen des Gegners) oder ganz einfach ein makelloser Aus-



fallschritt, ausgeführt unter Druck – all dies verlangt eine perfekte zeitliche Abstimmung der vielfältigen Bewegungen (Rhythmisierung der verschiedenen Bewegungsabläufe → Schlag- und Lauftechnik simultan aufeinander abstimmen). Oder aber die katzenhafte Sprungkraft einiger Spieler beim Sprungsmash (Liem Swie King, Li Yongbo, Tian Bingyi, Ardy B.W. usw.), welcher nebst der zeitlich perfekten Abstimmung auch ein Höchstmass an Akrobatik verlangt, genauso wie das Abwehren von Smashes hinter dem

Rücken, zwischen den Beinen hindurch usw.

Kurzum, der perfekte Badmintonspieler benötigt ein ausgesprochen gutes Gefühl für Raum, Zeit und dosiertem oder maximalem Krafteinsatz. Fähigkeiten also, wie sie in der Gymnastik, im Tanz (Ballett), in der Leichtathletik (schnelles Laufen, schnelle Schlagbewegungen bei Würfen, Sprungkraft und Gewandtheit) vorkommen.



Welche Auswirkungen haben diese Erkenntnisse auf die Vorbereitung, das Training des Badmintonspielers?

Wie bereitet man Kinder sinnvoll auf Racketsportarten vor? Wie gestaltet man das Training eines Badmintonspielers sinnvoller und effizienter?

Die Zeit vor einer möglichen Badmintonkarriere

Egal, ob man später Badminton, Fussball, Leichtathletik oder was auch immer betreibt, entscheidend ist eine gute Basis mit einer grossen Bewegungsvielfalt in den ersten Jahren der Kindheit. Streng genommen beginnt diese wichtige Phase bereits unmittelbar nach der Geburt!

Nimmt man Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 16 und 18 Jahren unter die Lupe (Zeit des Wahlfachsports an manchen Schulen), so stellt man fest, dass die Mädchen im Durchschnitt wesentlich schlechter Badminton spielen als die Knaben (es gibt wenige Ausnahmen).

Woran mag das liegen?

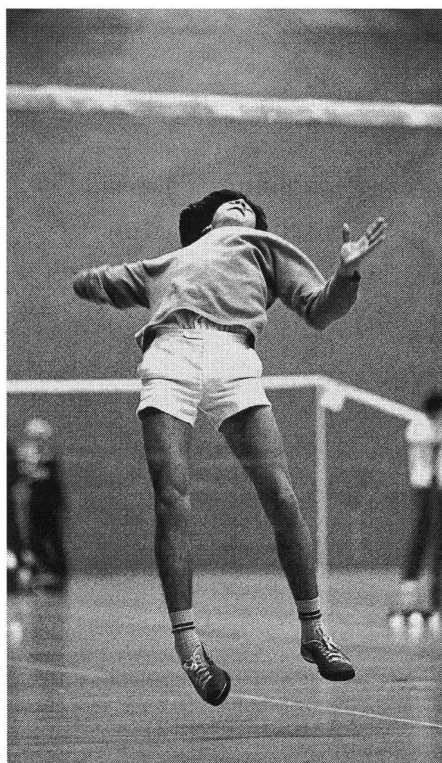
Viele behaupten, die Knaben seien einfach kräftiger und hätten deshalb einen besseren Schlag. Dieser Theorie muss ich allerdings vehement widersprechen, denn nicht die Kraft ist entscheidend, sondern die Technik.

Bedeutet dies nun, dass Mädchen einfach weniger begabt sind?

Nein, Mädchen sind nicht unbegabter, sie werden einfach «falsch» erzogen, das heisst Mädchen sollen nicht «herumbalgen» (→ Gewandtheit), Schneebälle/Holzäpfel/Steine und dergleichen herumwerfen (→ Wurfbewegungen → Clear). Früher war es sogar so, dass Mädchen nicht einmal umherrennen durften (einzige Ausnahme: Tennisspielen, sofern man das Geld dazu hatte!). Provokativ ausgedrückt: Mädchen werden in der Kindheit körperlich viel zu wenig gefordert!

Es ist einzuräumen, dass es sich etwas zu bessern scheint. Moderne Ansichten bezüglich Erziehung setzen sich durch. Meine Beobachtungen fassen auf der Tatsache, dass Mädchen häufig kein Gefühl für Badmintonschläge haben (sie stossen die Shuttles!), woraus zu schliessen ist, dass sie in der Kindheit viel zu wenig Spiele mit Werfen als zentralem Inhalt gespielt haben (Schneeballschlachten, Steine in den See oder Fluss hinauswerfen, Abtreffspiele mit Bällen, Völkerball...).

Der natürliche Spieltrieb, den alle Menschen besitzen, sollte so früh wie möglich gefördert werden, ebenso das spielerische Herumturnen am Boden und an Geräten (→ Gewandtheit/Geschicklichkeit, Entwicklung der Muskulatur und der Gelenkigkeit).



Die unmittelbare Vorbereitung auf Racketsportarten

Der Ausdruck «Racketsportarten» anstatt «Badminton» steht absichtlich, weil es keine Rolle spielt, welche Racketsportart nach dieser Vorbereitungsphase ausgeübt wird.

Am Institut für Sport in Basel praktizieren wir seit drei Jahren eine Einführungsveranstaltung, «Einführung in die Rückschlagspiele» in vier Blöcken:

Block 1:

Allgemeine Erfahrungen mit dem Spielgerät (zunächst die Hände, dann das Racket), Spielobjekt (Ball) und mit der Bewegung im Raum (individuelle Auseinandersetzung).

Block 2:

Miteinander spielen in verschiedenen Spielräumen, mit oder ohne Netz, verschiedene Netzhöhen.

Block 3:

Spiele gegeneinander, spielen mit Einschränkungen, mit verschiedenen Rackets und Bällen in verschiedenen Spielräumen. In diesen drei Blöcken werden vor allem die Gemeinsamkeiten der Racketsportarten herausgestrichen (das Prinzip der Ausholbewegung, Antizipation, Vorspannung der Muskulatur vor dem Schlag und vor dem Lauf zum Ball usw.).

Block 4:

Einführung in das Badmintonspiel
Einführung ins Minitennis/Tennis.

In diesem letzten Block wird speziell auf die Unterschiede dieser beiden Sportarten hingewiesen.

Die Grundidee dieser «Vierblöckerveranstaltung» ist das Bewusstmachen von spezifischen Bewegungen (Vorbereitungs-, Aushol-, Schlag- und Ausschwingphase sowie Lauftechnik). Einerseits geht es uns darum, *Gemeinsamkeiten* der verschiedenen Racketsportarten untereinander, aber auch andere Sportarten zu zeigen.

Ein paar Beispiele, um zu verdeutlichen, was gemeint ist: Nehmen wir das Beispiel von Badminton und Tennis und betrachten einmal den *Smash*. Die Gesamtbewegung mit allen ihren Komponenten (siehe oben) ist in diesen beiden Spielen identisch. Unterschiede gibt es allerdings in der Lauftechnik sowohl vor als auch nach dem Schlag. Im übrigen ist das Tennisanspiel nichts anderes als ein *Smash*!

Oder das Prinzip der Vorspannung der Muskulatur sowohl vor dem Lauf zum Ball (kurzes Tiefgehen, Gewicht auf den Fussballen, Abstossen auf beiden Füssen gleichzeitig) als auch vor dem Schlag (Negativbeschleunigung des Rackets, das heisst Zurückführen des

Schlägers, also entgegengesetzt zur Schlagrichtung). Dieses Prinzip gilt nicht nur für die Racketsportarten, sondern für zahlreiche andere Sportarten (Fussball → Goalie, Handball, Wurfdisziplinen usw.). Und schliesslich ein Beispiel, das vielen Badmintonspielern nicht bewusst wird: Die Bewegung des Anspiels (Unterhandclear mit grosser Ausschwingphase im Gegensatz zum getäuschten Uh-Clear während des Spiels mit extrem kurzer Ausschwingphase) entspricht dem Abschlag beim Golf!

Solche und andere Quervergleiche von Gemeinsamkeiten sind für viele Menschen beim Erlernen einer Bewegung sehr hilfreich. Sie zeigen im weiteren auf, wie stark die verschiedenen Sportarten untereinander verbunden sind und allein schon deshalb nicht isoliert betrachtet werden können!



Andererseits ist es aber wichtig, auf die *Unterschiede* hinzuweisen, damit bestimmte, schon erlernte Bewegungen nicht einfach übernommen werden. Hierzu zwei Beispiele: Wenn man eine Gruppe von Badmintonanfängern beim Spiel beobachtet, erkennt man die Tennisspieler sofort heraus! Weshalb? Zum einen weisen sie zwar ein gutes Gefühl für Rückschlagbewegungen auf, zum anderen schlagen sie aber mit grossen Oberarmbewegungen sowie starkem Schultereinsatz und lassen die Shuttles häufig tief fallen, um sie auf der Seite schlagen zu können. Badmin-

tonspieler dagegen schlagen die Bälle so oft wie möglich über den Kopf und setzen beim Schlag sehr ausgeprägte Unterarmrotationsbewegungen ein (Pronation und Supination). Das bedeutet, dass Schulter- und Oberarmeinsatz viel weniger stark ausgeprägt sind als beim Tennis. Vor allem bei Backhandschlägen sollte im Badminton die Schulter völlig «entspannt» bleiben und nicht wie im Tennis von hinten nach vorn mitgeführt werden!

Das zweite Beispiel betrifft die Lauftechnik, welche sich im Badminton sehr stark von derjenigen im Tennis unterscheidet. Badmintonspezifische Laufwege sind klar «vorgeschriebene» Schrittfolgen, damit jeder Shuttle so schnell wie möglich erreicht werden kann. Im Tennis ist dies im Prinzip gleich, nur erlaubt das wesentlich grössere Feld auch andere Lauftechniken. Folgende Situation soll dies veranschaulichen: Bei einem Stoppball muss der Tennisspieler so schnell wie möglich, ähnlich einem Sprinter, nach vorne rennen, um den Ball erreichen zu können. Der Badmintonspieler hingegen benötigt maximal zwei Schritte (aus dem zentralen Punkt) und diese erst noch in einer bestimmten Lauftechnik (nach vorne rechts mit Nachstellschritt, nach vorne links mit Wechselschritt links-rechts für Rechtshänder).

Es ist wichtig, die komplexen Bewegungen von Racketsportarten nicht einfach isoliert zu betrachten, sondern die Lernenden stufenweise zur spezifischen Technik einer bestimmten Racketsportart zu führen.

Nachzutragen wäre noch der eminent wichtige Gebrauch der Hände, der ganz am Anfang unseres Einführungskurses steht. Man sollte die Schüler (oder auch

Erwachsenen/Studenten) unbedingt die Hände als Spielgerät wieder einmal erleben lassen (Indiaka zum Beispiel ist dazu ein äusserst wertvolles Spiel), denn das Racket ist im Grunde nichts anderes als eine hebelartige Verlängerung der Hand!

Noch ein Hinweis: Man hat *zwei* Hände, und nicht nur eine starke Hand. Folglich sollten viele Spielformen auch immer wieder mit beiden Händen ausgeführt werden, um dann später das Racket auch mal in die sogenannte «falsche» Hand nehmen zu können, was übrigens für das Bewegungsverständnis sehr förderlich ist!

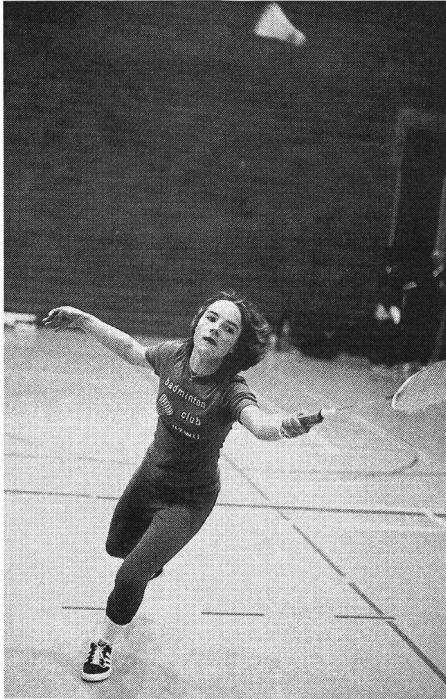
Ideale Trainingsgestaltung

Bis jetzt habe ich mich fast ausschliesslich mit den Vorbereitungen zum späteren Badmintonspieler befasst. Nun stellt sich natürlich die Frage, wie denn die ideale Trainingsgestaltung eines Badmintonspielers aussehen sollte.

Ich möchte hier auf keinen Fall Vorschriften machen, denn Trainingsgestaltung ist ein Buch mit vielen Siegeln und erhitzt immer wieder die Trainergemüter. Mir geht es vielmehr darum, Empfehlungen für ein originelles und trotzdem effizientes Training zu geben oder anders, provokativer ausgedrückt, zu verhindern, dass in unseren Klubs nach wie vor monoton und zu engstirnig trainiert wird.

Ein Training wird aber nicht allein dadurch «originell» und «abwechselnd», wenn möglichst alle Schläge mit vielen Übungen praktiziert werden.

Man kann in ein Badmintontraining auch mal ein Basketballspiel entweder als Auflockerung oder zum Einlaufen (selbstverständlich nach dem Stretching!) integrieren. Basketball fördert



die Geschmeidigkeit der Bewegungen, die Gewandtheit, das präzise und dosierte Werfen (gefühlvoller Drop im Badminton, obwohl die Bewegung natürlich anders ist), aber auch das Täuschen, vor allem Körpertäuschungen.

Es gibt zahlreiche andere Spiele, die für den Badmintonspieler von Nutzen sein können, so auch Tischtennis, welches die Reaktion auf andere Weise fördert. Das Training sollte zielgerichtet gestaltet sein, das heisst auf bevorstehende Wettkampfeinsätze abgestimmt werden. Man sollte auf keinen Fall alle Schläge in einem Training durchführen, sondern genau abwägen, welche Schwächen zu verbessern sind, wobei die Stärken auf keinen Fall vernachlässigt werden dürfen. Bewegungsvielfalt sollte im übrigen nicht heissen, dass es von nun an verboten ist, sich in einem Training auf einen Faktor zu konzentrieren (zum Beispiel Backhandclear) und diesen dementsprechend lange zu trainieren (→ Erhöhung der Präzision!). Im Gegenteil – gerade dies ist eine Schwäche von vielen Schweizer Badmintonspielern und Sportlern generell: Sie sind nicht mehr in der Lage, sich in etwas «hineinzuknien»! Trotzdem hat Bewegungsvielfalt einen sicheren Platz in einem harten und konsequent durchgeführten Training:

- durch das Bewusstmachen von Bewegungsabläufen
- durch Quervergleiche zu anderen Sportarten
- durch genaue Analysen mittels Eigenbeobachtung oder Video

- durch gegenseitiges Korrigieren (der Trainer kann nicht immer überall sein)
- durch mentale Konzentrationsübungen nach extrem belastenden Übungen oder Geschicklichkeitsübungen (mit Hohlballen zum Beispiel) nach harten Phasen
- durch ein auflockerndes Gespräch in einer Trainingspause und ... und ...

Nicht zuletzt verstehe ich unter Bewegungsvielfalt aber auch geistige Beweglichkeit. Ein Spitzenspieler sollte nicht bloss Badminton als einzigen Lebensinhalt haben, sondern auch andere *nichtsportliche* Interessen verfolgen. Gerade dieser Punkt kann entscheidend zur Verbesserung des Spiels beitragen, weil durch das Abschalten von Badminton und gleichzeitige Konzentration auf andere Hobbies (Lesen, Musik, Kino, Politik, Malen usw.) das Gehirn von einer Überlastung durch Badminton verschont bleibt und deshalb immer «frisch» ist, wenn es um die «Wurst» geht! Ein ausgeglichener Badmintonspieler kann vor allem taktisch viel intelligenter spielen. Bewegungsvielfalt ist eine gute Sache, und es reden auch schon viele davon. Jetzt muss man sie lediglich noch in die Tat umsetzen! ■

STADT-APOTHEKE
Ernst R. Alder
Apotheker/Pharmacien
8253 Diessenhofen
Telefon 053 37 37 07
Athletic Products

Generalvertretung für die Schweiz
Agent exclusif pour la Suisse

Ihre Taping-Seminare Herbst 89

■ **Grundkurs**
a) Grundlagen Material und Methode
b) Einführung in die häufigsten Tapeverbände
Samstage, 14. Okt. und 18. Nov. 1989, von 9.00–17.00 Uhr

■ **für Fortgeschrittene**
a) Repetition aus Anwendung und früheren Kursen
b) vertiefte Theorie und Praxis zu Tapeindikationen und Sportverletzungen
c) Methodenvariationen beim Taping
Samstage, 14. Okt. und 18. Nov. 1989, von 9.00–17.00 Uhr.

Rufen Sie uns an
☎ **053 37 37 07**

Übungshürden

bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren Prospekt

R. Bachmann
Im Lussi, 8536 Hüttwilen
054 47 14 63

Wollen Sie keinen Muskelkater? Vor und nach der Anstrengung gibt es nichts Besseres als eine MASSAGE mit

Thermolis

das natürliche Massageöl

| | | |
|---------------|--------|----------|
| Massage-Öl | 150 ml | Fr. 14.- |
| Massage-Salbe | 50 g | Fr. 14.- |

Verkauf in Apotheken und Drogerien
Auskunft bei:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tel. (022)830474 - 1217 MEYRIN / GENEVE

Einmal KONTAKT
4419 Lupsingen

und dann nie mehr anders! Weil wir

- 320 Gruppenhäuser mit 12-500 Plätzen erreichen
- fast die ganze Schweiz abdecken
- für Sie kostenlos arbeiten
- schneller sind
- schon 11 Jahre Erfahrung haben und Ihnen diese gerne weitergeben.

Also: wer, wann, wo, was und wieviel an

KONTAKT CH-4419 LUPSINGEN
Tel. 061 96 04 05

Wassen am Gotthard

Massenlager

in Zivilschutzräumen in Meien/UR am Sustenpass.

Geeignet für Klassen-, Sport-, Ferien- oder Familienlager.

8 bis 36 Personen.

Auskunft erteilt:
Tel. 044 651 35
Gemeindekanzlei, 6484 Wassen