

# DBV-Newsletter 02/2018

## Aktuelles aus Lehre, Ausbildung & Wissenschaft

Deutscher Badminton-Verband e.V.

Hannes Käsbauer  
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung  
Referatsleiter Lehre & Ausbildung



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**BARMER**



DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# Herzlich Willkommen

**Herzlich Willkommen zu unserem DBV-Newsletter für alle Badmintontrainer/-innen, Übungsleiter/-innen und alle an Badmintontraining Interessierte!**

Mit diesem Format des Newsletters möchten wir in Badmintondeutschland auf aktuelle Neuigkeiten, Tendenzen und gemachte Erfahrungen hinweisen und eingehen. Wir verfolgen mit diesem Wissenstransport folgende Zielstellungen:

- **Schnelle Weitergabe von Wissen und Informationen in Badmintondeutschland**
- **Eingehen auf Schwerpunktsetzungen in der Ausbildung von Spieler/-innen und Trainer/-innen**
- **Vermitteln aktueller Leitbilder aus der Weltstandsanalyse**

*Anmerkungen, Fragestellungen und auch Ansätze für Themen und Umsetzungsmöglichkeiten nehmen wir im DBV-Trainerteam gerne entgegen. Weitere Informationen und Schwerpunkte 2017/18 sind in bisher erschienenen Newslettern zu finden, siehe unter:*

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

*Themen/News Wissenschaft:* <http://www.badminton.de/der-dbv/wissenschaft/>

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# Schwerpunkte 2017/18 – Trainer/-in im Fokus

Wir wollen fortlaufend bestimmte Werte und Überthemen mit einbringen:

- **Wir wollen als Trainer/-in in der Halle für unseren Sport Badminton begeistern!**
- **Wir wollen die Spieler/-innen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung unterstützen! Wir wollen sie mit positivem Enthusiasmus begleiten!**
- **Wir wollen die wesentlichen Elemente unserer Sportart so gut es geht und so viel wie möglich in alle Trainingsmethoden einbauen!**
- **Wir wollen in allen Bereichen einfach und effektiv arbeiten!**

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 1. Handlungs-/Reaktionsschnelligkeit (Situationen lesen)

- Videotraining „Lesen & Lösen“: <https://youtu.be/Dm9yK3gQvAs>  
Bei dieser Übungsform sollen Schlagrhythmen und taktische Situationen erkannt werden.
  - Die Übung kann sehr gut in Belastungsformen als Pausenzeit eingebaut werden (z. B. im HIT-Training)
  - Eine Variation der zu beobachtenden Spieler/-innen (angepasst an das und unabhängig vom Spielniveau) erhöht die genaue Beobachtung der Ansatzlosigkeit und der Schlagrhythmen
  - Der Zuschnitt kann der Einfachheit halber auch durch die kurzzeitige Pausentaste ersetzt werden
- **Weitere Tipps zum Thema Schnelligkeit aller Formen:**
  - **Reize setzen! Es darf nie „langweilig“ werden!**
  - *Mit äußeren Einflüssen umgehen können (z. B. Wind, Licht, Regelentscheidungen)*
  - *Spielaufgaben/-regeln beeinflussen (Feldbegrenzung, Schlagverbote etc.)*
  - Kognitive und motorische/koordinative Aufgaben verbinden (gerne mit freier taktischer Komponente) - Beispiele
    - Einfache Footwork-/Beinarbeitübungen mit mathematischen Aufgaben
    - Schattenbadminton mit farbigen Ecken (z. B. auf Ansage in die rote = linke vordere Ecke)
    - Rhythmusvariationen einbauen (Hilfestellungen z. B. durch Metronom/Apps)

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



## 2. Prinzipien & Leitbilder im Technik-/Taktikbereich

### Fortführung der Themenreihe für Vermittlungswege in der Spieler/-innen- und Trainer/-innen-Ausbildung

- Prinzipien sind überdauernd und nur in extremen Details unterscheidbar (schon 80%-Gültigkeiten sind hilfreich für unsere komplexe Sportart)
- Leitbilder können verschiedene, erfolgreiche Wege im Rahmen eines Prinzips sein (aktuelle, individuelle Weiterentwicklungen)

vgl. Hasse & Poste (2005). Bild vom Badminton  
(→ Weiterentwicklungen für nachfolgende Ausbildungsmaterialien bis heute)

### Ziel in der frühzeitigen Badmintonausbildung:

**Vermittlung aller Grundbewegungen und Prinzipien des Badmintonsports  
auf der Bewegungs-, Handlungs-, Persönlichkeits- und Physis-  
Ebene basierend auf einem einheitlichen Bild vom Badminton**

→ funktionierende Abweichungen der Prinzipien in Leitbildern  
und Details sind möglich, sinnvoll und notwendig

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

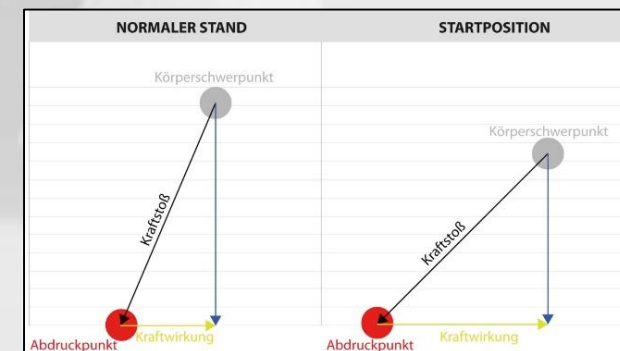
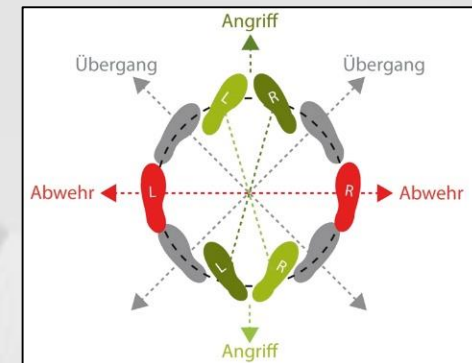


# 2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele\*

\* *Bewegtbilder folgen*

## Beinbewegungen

- Situationsangepasste Feldpositionen und Körper-/Schlägerdeckungen in der Ballerwartung (dynamisch)
- Situationsangepasste Startbewegungen (z.B. Tiefentlastung, flacher Auftaktsprung)
  - Prinzip des schnellen Starts
  - Prinzip der situationsangepassten Absenkung des Körperschwerpunktes
  - Prinzip der situationsangepassten Felddeckung
- Training
  - Ballmaschinen: nur starten, wenn der Ball fliegt
  - Verschiedene Rhythmen im Zuwurf/Zuspiel
  - Footwork/Schattenbadminton: Korrekturschritte vermeiden



Abbildungen aus Schwarz (2015)



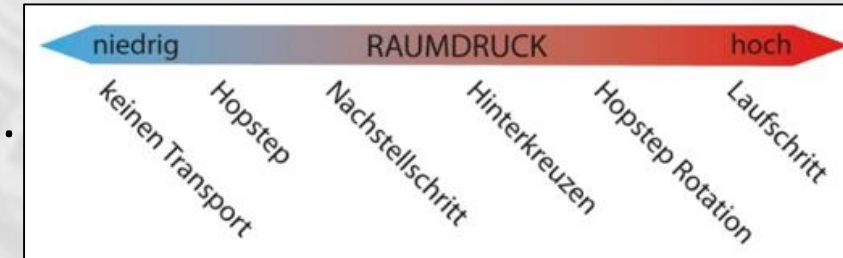
## 2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele\*

\* Bewegtbilder folgen

### Beinbewegungen

- Situationsangepasste Transportschritte zum Ball je nach Distanz

- Die Distanz bestimmt den Transport
- Training: Badminton Lauf-ABC mit vielen Variationen (z. B. vor-/rück-/seitwärts, tiefer/hocher Körperschwerpunkt)



- Situationsangepasste, optimale Lauftechniken mit Schlag & Nachbereitung

- Je höher der Zeitdruck, desto defensiver die Lauftechnik
- Für eine bessere Spielkontrolle verschiebt sich die Achse nach rechts



- Training:

- früh viele Variationen einbauen („breit“ ausbilden)
- Reize setzen, Zeitdruck erhöhen

Abbildungen aus Schwarz (2015)



## 2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele\*

### Armbewegungen

- Situationsangepasste Schlägerdeckungen in der Ballerwartung
- Einnehmen der situationsangepassten Nullstellung (auf dem kürzesten Weg) nach Erkennen des gegnerischen Schlages
- Einnehmen situationsangepasster Griffhaltungen und Lockerlassen/Zufassen der Finger
- Situationsangepasste Schlagtechniken mit Nachbereitung
  - Erlernen/Beherrschen verschiedener Schlagbewegungsmuster → Schlagvariationen
  - Erlernen/Beherrschen unterschiedlicher Ausschwingbewegungen (z. B. Durchschwingen, Abbremsen am Balltreffpunkt, Rebound = abfedern im Balltreffpunkt)
- Video: <https://youtu.be/LTKepiljOyl>

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

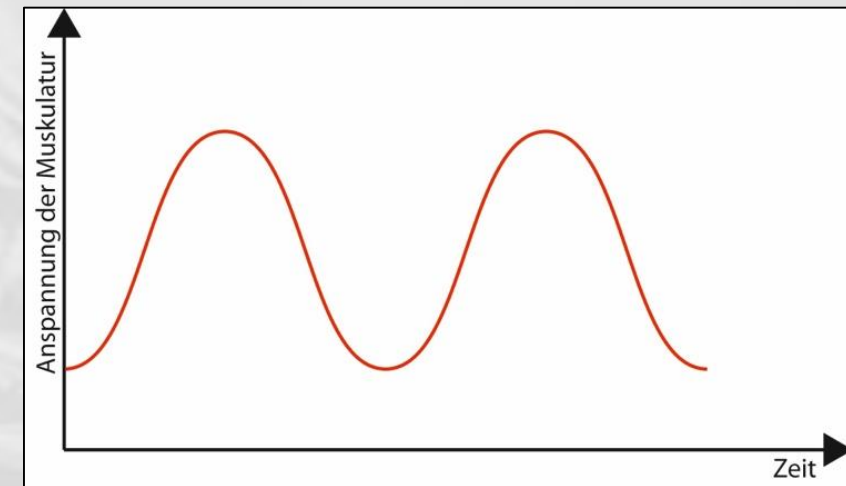




# 2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele\*

## Rhythmus/Timing/Balance

- Rhythmus/ Timing - Beispiele
  - Einnahme einer Bereitschaftsposition/Ballerwartung
  - Ausführen der Startbewegung
  - Einnahme der Nullstellung
  - Ausführung der Schlag- und Landebewegung
- bei ruhiger Bewegungsökonomie
  - Wechsel von situationsangepasster Entspannung und Anspannung in der gesamten Muskulatur (Prinzip Anspannung/Entspannung)
  - Wechsel von Lauern/ Anschleichen in der Bereitschaft/ Nachbereitung zu Explosivität bei Start, Schlägen und Landung
- Balance – Beispiele (für geringstmöglichen Raum- und Zeitverlust)
  - Kopf-, Oberkörpersteuerung
  - Arm-/Beineinsatz
  - Mit bzw. kurz nach dem Balltreffen ist der gesamte Körper stabil und bereit für die nächste Aktion (Körperschwerpunkt unter Kontrolle)
- Training: möglichst viele Reizkanäle ansprechen (z. B. visuell, auditiv)



Schwarz (2015)



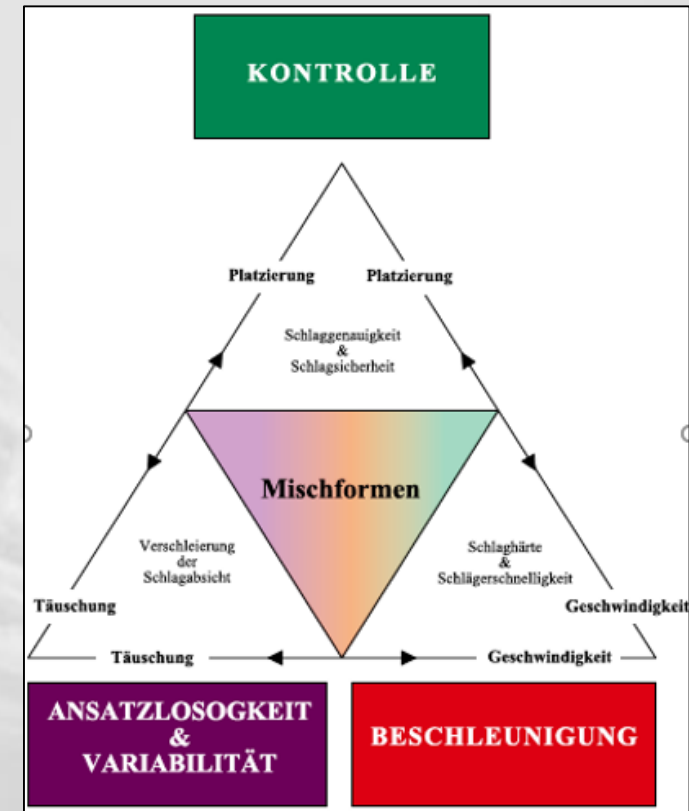
# 2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele

## Handlungsebene/Taktische Grundprinzipien

- Gegner zu Raum-/Zeitverlust/ Fehlern zwingen durch Schläge mit Ansatzlosigkeit, Variabilität/Täuschung, Konstanz/Kontrolle
- Eigene Fehler vermeiden durch Schläge/ Bewegungen mit Kontrolle
- Vorteile erzielen durch Raum-, Zeit- und Balancegewinn und somit eigene Punkte machen

## Strategien

- Geschwindigkeit/Tempo
- Platzierung
- Täuschung/Ansatzlosigkeit



Quelle: Poste & Hasse (2002) –  
Das Funktionelle Dreieck

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele

## Persönlichkeitsebene (Orientierung zum Leistungssport)

- Verhalten in Ballwechselferien soll Leistung in Ballwechseln unterstützen
  - Verhalten zielgerichtet einsetzen
  - Emotionen über entsprechende Selbstgespräche & Körpersprache steuern
- Positiver Umgang mit körperlicher und mentaler Belastung (Kopf hoch, Stolz auf Leistung bei hartem Training, dem Gegner Stärke zeigen)
  - Gibt es in der Weltspitze Spieler, die viel Jammern, Hadern, Meckern, Zweifeln, auf den Boden schauen?
- Sozialkompetenz: Badminton ist im Wettkampf eine Einzelsportart, im Training und im Doppel Teamsportart.
- Richtiges Trainingsverhalten
  - „es gibt keine Zuspieler, jeder übt immer“
  - Trainingsintensität ist dadurch teilweise höher als im Wettkampf (Overspeed)
- Lifestyle als Leistungssportler - Verhalten „Off-Court“
  - Körperpflege, Ernährung, Gesunderhaltung
  - eigenes Zusatz-Training z.B. Video schauen

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 3. Aufwärmen/Koordination/Athletik

## Aus der A-Trainerausbildung 2017/18

- Hüftbereich: <https://youtu.be/BnAu7HfiuDQ>
- Brustwirbelsäule/Rücken: <https://youtu.be/SsXZEKV1omM>

## Von den Bundesstützpunkten

- Vorstellung von Übungen zum Athletik-/Mobilisationstraining am BSP Mülheim - Teil 2: <https://youtu.be/5PEIniKeVwo> (weitere Videos folgen)

## Aus den Badminton-Landesverbänden & anderen Sportarten:

- BLV Niedersachsen: <https://www.youtube.com/watch?v=ClIbIThvHyg>
- Aus dem Handball (mit der VBG): [prophylaktische Trainingsübungen](#)

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 4. Interessante Links

- YouTube-Kanal des DBV  
[https://www.youtube.com/channel/UC6faGYOwqa-aaZpq\\_G\\_j5Fg](https://www.youtube.com/channel/UC6faGYOwqa-aaZpq_G_j5Fg)
- Informationen zu BWF-Tutoren-Ausbildungen 2018
  - Anmeldeschluss DBV-intern: Dienstag, 24. April 2018
  - Kontakt: [Hannes Käsbauer](#)
  - Weitere Informationen: <http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>  
(Bereich „**Internationale Neuigkeiten aus der Trainerausbildung (Coach Education)**“)  
Level 1: [http://www.badminton.de/fileadmin/user\\_upload/invitation\\_coach\\_education\\_tutors\\_course.pdf](http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/invitation_coach_education_tutors_course.pdf)  
Level 2: [http://www.badminton.de/fileadmin/user\\_upload/invitation\\_coach\\_education\\_level\\_2\\_tutors\\_course.pdf](http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/invitation_coach_education_level_2_tutors_course.pdf)
- Aktuelles von der REGMan-Studie: [www.regman.org](http://www.regman.org)  
Newsletter 01/2018: [http://regman.org/wp-content/uploads/2013/11/REGman\\_Newsletter\\_1\\_2018.pdf](http://regman.org/wp-content/uploads/2013/11/REGman_Newsletter_1_2018.pdf)

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 5. Aktuelles in Kürze

## 1. A-Trainerausbildung 2017/18 läuft nach inzwischen drei Lehrgängen weiter

<http://www.badminton.de/news/badminton/a-trainerausbildung-gestartet>

<http://www.badminton.de/news/badminton/a-trainerausbildung-2-lehrgang/>

<http://www.badminton.de/news/badminton/a-trainerausbildung-3-lehrgang/>

## 2. B-Trainerausbildungen im DBV

- derzeit laufend: NRW (geplantes Ausbildungsende Dezember 2018)
- B-Trainer Süd in Baden-Württemberg 2018/19 (Ausrichter BWBV; Start im 07./08. Juli 2018, Ausschreibung folgt)

## 3. „DBV-Trainer/-in des Jahres 2017 im Nachwuchsbereich“ gekürt

<http://www.badminton.de/news/badminton/trainerin-des-jahres-2017-im-nachwuchsbereich-gekuert/>

## 4. 2. DBV-Wissenschaftstag 2018 in Mülheim

<http://www.badminton.de/news/badminton/produktiver-austausch-beim-2-dbv-wissenschaftstag/>

## 5. Aktuelle Fortbildungen im DBV (für A- und B-Trainer/-innen)

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

- 07./08.04.2018 A-/B-Trainerfortbildung in Hamburg
- 08.-10.06.2018 2. DBV-Girls Camp in Mülheim (mit Fortbildungsangebot für Trainerinnen)
- 16./17.06.2018 NRW-Leistungssportworkshop in Mülheim an der Ruhr (BLV NRW)
- 14./15.07.2018 A-/B-/C-Trainerfortbildung in Refrath

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 5. Aktuelles in Kürze

## 6. Angebote der Trainerakademie Köln

- Diplomtrainer-Studiengang (DTS) 25 online
  - [http://www.badminton.de/fileadmin/user\\_upload/ausschreibung\\_tak\\_dts25.pdf](http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/ausschreibung_tak_dts25.pdf)
  - DBV-interner Bewerbungsschluss: 15.04.2018
- Erstmalige Ausschreibung des Trainer/-in im Nachwuchsleistungssport
  - [http://www.badminton.de/fileadmin/user\\_upload/ausschreibungtrainernwls2018.pdf](http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/ausschreibungtrainernwls2018.pdf)
  - DBV-interner Bewerbungsschluss: 15.04.2018
- Ansprechpartner:
  - [Holger Hasse](#) (Mitglied im Vorstand der Trainerakademie und DBV-Mentor)
  - [Hannes Käsbauer](#)

## 7. BISp-Serviceforschungsprojekt des DBV zu Hüftverletzungen

- „Häufigkeit von Hüftgelenkserkrankungen im Badminton sport“
- Mehr Informationen: <http://www.badminton.de/der-dbv/wissenschaft/>

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# Wir wünschen viel Spaß beim Schauen und Ausprobieren!!!

Hannes Käsbauer  
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung  
Referatsleiter Lehre & Ausbildung

c/o Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland  
Hermann Neuberger Sportschule 2  
66123 Saarbrücken

E-Mail: [hannes.kaesbauer@badminton.de](mailto:hannes.kaesbauer@badminton.de)

**Deutscher Badminton-Verband e.V.**  
Südstraße 25  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Email: [office@badminton.de](mailto:office@badminton.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**BARMER**



DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

