

## Griffhaltung/Schlägerhaltung

Allgemein gilt: je weiter vorne der Schläger gefasst wird, umso gefühlvoller kann gespielt werden und je weiter hinten der Schläger gefasst wird, umso kraftvoller kann geschlagen werden. Um bei den unterschiedlichen Schlägen wie Drop, Vorhand Netzdrop, Push, Rückhand Netzdrop, Clear usw. ein optimales Ergebnis zu erzielen, sind beim Badminton darüber hinaus unterschiedliche Griffhaltungen erforderlich.

### Universalgriff (V-Griff)



Der **Universalgriff** wird beim Badminton am häufigsten benötigt. So zum Beispiel bei den Vorhandschlägen Netzdrop, Drop, Smash und Clear.

Die Handfläche wird dabei so auf die breite Seite des Griffes gelegt, dass das zwischen Handfläche und Daumen entstehende V (daher auch **V-Griff**) in Richtung der linken Kante des Griffes zeigt.

## Daumengriff



Der Daumengriff findet bei allen Rückhandschlägen seinen Einsatz. Der Daumen dient dazu, die bei der Vorhand gegebene Unterstützung durch die Handfläche zu ersetzen.

Der Schläger wird dazu leicht in der Hand gedreht und der Daumen auf die breite Griffseite gelegt.

## Rushgriff



Der **Rushgriff** wird im allgemeinen auch als *Bratpfanne* bezeichnet. Verwendet wird diese Griffhaltung beim Push (Drücken) am Netz und beim Vorhand Drive vor dem Körper. Die *Bratpfannenhaltung* ermöglicht dabei, dass die Schlägerfläche parallel zum Netz zeigen kann.

## Pinzettengriff



Der **Pinzettengriff** wird für das gefühlvolle Spiel am Netz verwendet.  
Der Griff wird dabei, ähnlich wie bei einer Pinzette, locker zwischen Daumen und den anderen Fingern geführt.