

BADMINTONWORKSHOPS mit Diemo Ruhnnow für Spieler & Trainer

Zum 2.Mal in KIEL: „Gewinner Badminton“ „Taktisch Clever Einzel“ & „Mental Badminton“

EINZELN BUCHBAR - FÜR JEDES SPIELLEVEL & ALTER

- Wann?** Sonntag, der 12.05.2024
- 10.00-12.15 „Gewinner Badminton“ - mehr Matches gewinnen!
- 13.00-15.15 „Taktisch Clever Einzel“ - Strategien & Ideen im Einzel
- 15.45-18.00 „Mental Badminton“ - mit Köpfchen auf dem Court gewinnen
- Wo?** Kiel (Schleswig-Holstein) - Sporthalle RBZ am Schützenpark (Zufahrt über Westring)
- Wer?** Spieler:innen jeden Levels & interessierte Trainer:innen
- Kosten?** 59€ pro Workshop, 99€ für zwei Workshops, 129 EUR für alle drei Workshops!
- Wie?** Ausrichter ist die Badmintonsparte des Kieler Turnverein von 1885 e.V., Zastrowstraße 14 24114 Kiel - Anmeldung bitte unter diemoruhnnow@web.de.

Über die Workshops:

Die Workshops richten sich an Spieler:innen und Trainer:innen jeden Levels. Durch das einmalige & erprobte Vermittlungskonzept sind kurz- & langfristig Fortschritte unabhängig vom Ausgangslevel garantiert - in einer motivierenden & kurzweiligen Atmosphäre!

„Gewinner Badminton“ - mehr Matches gewinnen!

Mehr Badminton Matches Gewinnen - wer will das nicht? Klingt leicht, aber oft erst einmal gar nicht so einfach. Oder doch? Viele BadmintonspielerInnen bringen ihr Können nicht auf den Platz, wenn es darauf ankommt. Andere wissen gar nicht, wo sie im Training anfangen sollen, wenn sie erfolgreicher Turniere und Punktspiele bestreiten. Wir überlegen, wer ein Badmintonmatch gewinnt, welche Bausteine man braucht und welche taktische & spielerische Grundidee man benötigt.

„Taktisch Clever Einzel“ - Strategien & Ideen im Einzel

Viele Spieler und Spielerinnen haben keine oder nur eine durchgehende Spielstrategie oder Gameplan - und wissen auch nicht, wie eine Strategie am Gegner ausgerichtet werden kann UND welche Veränderungen in Lauftaktik, Stellungsspiel und Schlagauswahl dies mit sich zieht. Durch einfach - in Deutschland wenig genutzte - Grundübungen tauchen wir ein in das Thema Taktik, dass oft im Gegensatz zu Schlagtechnik, Schlagsicherheit und Physis vernachlässigt wird.

„Mental Badminton“ - mit Köpfchen auf dem Court gewinnen

Das Spiel wird im Kopf entschieden - den Ausspruch kennt jeder. Nur wie kann man "den Kopf" trainieren um mehr zu gewinnen, in den entscheidenden Situationen "voll da" zu sein? Mit Angstgegner, Nervosität, vermeintlich schlechteren Gegnern, hohen o. knappen Führungen, Stress, Ablenkung, unfairen Gegnern, Ärger Stress mit dem Doppelpartner umgehen müssen ... kennt Ihr dies? Diese und weitere Themen werden analysiert, diskutiert und DEN ZWEI praktischen Methoden auf dem Feld in Verbindung gebracht - die jeder anwenden und für sich nutzen kann - mehr Siege & weniger Stress garantiert: "Mental Badminton".

Diemo Ruhnnow (MSc, Dipl. Trainer) war bis 2021 als leitender Bundestrainer Doppel/Mixed im DBV tätig. Aktuell ist er für die spanischen Nationalmannschaft für die Doppel- und Mixed-Entwicklung zuständig. Neben Aus- und Fortbildungen im Badminton- sowie Kraft- und Athletikbereich, berät er international diverse nationale Verbände und Trainerorganisationen.

