

## 101 - HINWEISE ZUR NUTZUNG & ZUSAMMENSTELLUNG ZU WORKSHOP 2

**Vielen Dank für den Kauf der neuen DVD bzw. des Updates - vielen Dank für das Vertrauen in meine Arbeit.**

Viele, die mich kennen, wissen - das Finten & Trickshots für mich ein wichtiges Element im Badmintontraining sind. Nicht nur, dass es mittlerweile erdrückend viel wissenschaftliche Belege für die Wichtigkeit im Kindertraining gibt, Methoden die impliziten Lernen und des Constraints-led Approaches einzubauen (oder einfach: Methoden, die dazu führen, dass das schneller, robuster gelernt und das Gelernte auch in Stresssituationen zur Verfügung steht), sondern einfach gedacht auch als spezifisches Koordinationstraining anzuwenden ist.

Kleiner Nebeneffekt: Es macht Spaß und kann natürlich die eine oder andere Grundlage für gefährliche und trickreiche Schläge im eigenen Spiel werden!

**Vorschlag zur Nutzung der DVD „Finten & Trickshots“**

Die Videos entstammen aus dem zweiten Workshop und schließen direkt an die Trainingsinhalte des ersten Workshops an. Dazu haben ich am Anfang nochmal eine „Schattenwiederholung“ eingefügt - damit sollte man auch starten, auch wenn man vielleicht gerade die erste Workshop-DVD durchgearbeitet hat. Man kann dies auch gut zu Hause machen. Wichtig dabei: stellt Euch neben der Hand auch später vor, was die Schlägerspitze bzw. die Schlägerfläche am Ball machen würde.

Ansonsten folgt dem Workshop - und auch an der Mattscheibe zu Hause - nehmt ein Schläger in die Hand und versucht hier zum einen mental aufmerksam mitzuarbeiten und zu schlagen, schaut Euch genau die Details an - pausiert dann das Ganze und macht es schonmal Trocken nach. Wenn Ihr dann irgendwann in die Halle geht, sucht Euch 1-2 Finten aus und trainiert diese mit Zuwurf oder aber wie in den Videos im Schlagfluss.

Wichtig: kein Stress beim Lernen, es muss nicht perfekt sein! Wenn man alle Schläge über 1-2 Monate verteilt, wird das verbesserte Schlägerhandling dazu führen, dass nach einiger Zeit bestimmte Schläge & Bewegungen leichter fallen. Ein Beispiel-Aufbau, wie das Ganze ins Spiel integriert werden kann, findet ihr im Rahmen der ersten Workshop-DVD im Ordner „Extras Lernweg“.

Viel Spaß mit der neuen DVD, viel Erfolg im Training - Ihr Diemo Ruhnow

Abschließend noch ein allgemeiner Hinweis und eine rechtliche Information: Badmintontraining ist belastendes Training. Daher sollten Sie bevor Sie das Training starten, gerade wenn Sie länger keinen Sport gemacht haben, einen Arzt konsultieren. Sollten während des Trainings wider Erwarten Probleme (z.B. Schwindel, ungewöhnlich hoher/niedriger Puls) auftreten, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt. Die vorliegenden Materialien wurden sorgsam erarbeitet und spiegeln die Erfahrung und Wissen des Autors wieder. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor übernimmt für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den auf der DVD vorgestellten Informationen resultieren, keine Haftung.

## Inhalte & Aufbau

1. Einführung, Wiederholung und Schattenschläge
2. Die Basics: Cross Longline Rückhand
2. Die Basics: Cross Longline Vorhand
3. Folgerung: Cross Longline in der Defensive
4. Learn to Train: Ein Einschub für bessere Übertragbarkeit ins Spiel
5. Töten am Netz - Täuschung
6. Cross-cross Block - Täuschung (gegen die Hand)
7. Vorhand-cross - Täuschung (gegen die Hand, Ellbogensteuerung)
8. Doppel-Annahme gegen die Hand - Täuschung
9. Japan-Einzel-Cross - Täuschung
10. Zusammenfassung