

101 - HINWEISE ZUR NUTZUNG & ZUSAMMENSTELLUNG DER WORKSHOP-VIDEOS

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

Ich bin besonders stolz auf diese DVD. Denn wie Sie im ersten Vortrag sehen werden, sind Finten & Trickshots unter dem Aspekt motorischen Lernens ein wichtiger Bestandteil in der Spielerausbildung, den ich und meine Hamburger Kollegen im Kinder & Jugendtraining erfolgreich angewandt haben, um viele Spieler auszubilden, die gute Badmintonspieler von Deutschen Meistern bis in die Weltspitze wurden. Ein Nebeneffekt: das Training (und das Anwenden) macht jede Menge Spaß! Jeder hat nun die Möglichkeit - dies ins eigene Training oder das der Schützlinge einzubauen.

Der folgende Vorschlag zur Nutzung der DVD dient der optimalen Verwendung dieser DVD. Ich wünsche jetzt schon viel Spaß beim Anschauen, Nachmachen, Umsetzen & Verbessern - alles Gute für Ihre Bessere Technik & Ihr Badminton!

Vorschlag zur Nutzung der DVD „Finten & Trickshots“

Der Videos entstammen zwei Workshops „Finten & Trickshots“ und mein Vorschlag ist, auch wenn es schwer ist, sich nicht sofort ins Training zu stürzen, zunächst die Präsentation anzuschauen. Hier wird deutlich, und es wird das spätere Techniktraining verbessern, was Schwierigkeiten beim Lernen sein können und wie man an die Sache „Finten & Trickshots“ herangehen sollte. Im Großen & Ganzen geht es um Koordinationstraining mit dem Schläger - je mehr man kann, desto einfacher fallen weitere Schläge!
Nach der ersten Präsentation 1A am besten 1B ruhig zweimal schauen - beim ersten Mal „einfach berieseln“ lassen und beim zweiten Mal (das Auge ist nun schon geschulter) versuchen, die einzelnen Schläge schon besser wahrzunehmen. In „1C“ im Anschluss gehen wir diese dann als Schattenschläge ohne Ball durch - ohne Ball ist es einfacher, es werden Fehler verziehen und man kann sich auf die Bewegung konzentrieren. Bei genügend Zeit nochmal „1B“ anschauen und versuchen „mentale Verbindungen“ zwischen „1B“ und „1C“ schaffen - einfach durch genauer hinschauen und mit dem Schläger in der Hand die Schläge nachzuvollziehen.

Für die einzelnen Schläge jeweils ein Präsentationsvideos schauen, dann selber ausprobieren, wenn Sie schon ein gutes Bild von dem Schlag haben. Das zweite Video & die Korrekturen helfen dann, wenn Schwierigkeiten auftreten. 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. Am besten ein, max. zwei verschiedene Schläge pro Training vornehmen & je Schlag ca. 10 min üben - so bin ich oft früher im Training mit meinen Schützlingen vorgegangen! Ein Beispiel-Aufbau, wie das Ganze ins Spiel integriert werden kann, findet sich im Ordner „Extras Lernweg“.

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

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

1A Präsentation (Hintergrund)

1B Präsentation Schläge

1C Schattenschläge

Name der Finte bzw. des Trickshots

Präsentation

Coaching Cue

I - Cross-Longline-Lift

2A 2B

2C 2D

II - Longline-Cross-Lift

3A 3B

3C 3D

III - Griffwechsel-Finte (=Griffwechsel-Lift)

4A AB

4C 4D

IV - Töten-Cross

5A 5B

Details: 5C

V - Drop-Lift

6A 6B

Details: 6C

VI - Drop-Lift-Drop

7A 7B

Korrektur: 7C

VII - 6er-Finte

8A 8B

8C

VIII - Cross-Longline-Lift Rückhand

9A

-

10 Zusammenfassung