



Üben und Trainieren im Badminton

In der Regel sind Badmintonspielerinnen und –spieler auch im Breitensport geneigt, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern, um mit den verbesserten technischen und taktischen Fortschritten mehr Spielfreude und Erfolge zu erlangen.

Ein weiterer Effekt des Spieltrainings führt in der Regel dazu, dass die Bewegungsdauer und -intensität sowie der Bewegungsumfang zunehmen und somit positive Reize auf den Organismus auslösen.



Badminton als fitnessorientiertes Rückschlagspiel im Breitensport

Zwar zählt Badminton nicht unbedingt zu den typischen Ausdauersportarten, aber da im Spiel ständige Laufbewegungen von links nach rechts und von vorne nach hinten vorkommen, kann man schon behaupten, dass es ein Ausdauersport par excellence ist – und für viele Sportinteressierte spannender und abwechslungsreicher als zum Beispiel ein reines Lauftraining ist.

Einer der größten Fitnesseffekte beim Badminton ergibt sich für das Herz-Kreislauf-System. Regelmäßiges Badmintontraining bewirkt eine stetige Verdickung des Herzmuskels und damit eine Erhöhung des Schlagvolumens des Herzens und die Senkung des Ruhepulses. Damit einher geht eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Immunsystems und ein geminderteres Risiko für einen Herzinfarkt. Der Organismus wird also durch regelmäßiges Badminton-Spielen gestärkt und das Wohlbefinden verbessert sich. Auch bei Anfängern stellt sich schon nach wenigen Wochen eine Steigerung der Ausdauerfähigkeiten ein.

Neben der Ausdauer werden gleichzeitig auch die Schnelligkeit und Koordination sowie die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen geschult. Darüber hinaus fordert die Sportart den gesamten Bewegungsapparat, denn um in schnellen Rallies (Ballwechseln) den Spielbällen mit Geschwindigkeiten bis zu 300 Stundenkilometern zu erreichen, ist voller Körpereinsatz gefragt. Der Aufbau von Muskeln spielt eher eine Nebenrolle: Schläger und Ball sind beim Badminton eher "Leichtgewichte": das Racket wiegt weniger als 100 Gramm und der Shuttle (Federball) bringt ca. 4 bis 5 Gramm auf die Waage.

Da man während eines actionreichen Spiels in allen Feldbereichen in Bewegung ist, wird sehr viel Energie verbraucht. Ein Badminton-Profi legt in einem Spiel mit 2 oder 3 Sätzen innerhalb von 90 Minuten auf dem Spielfeld eine Strecke von über 7 Kilometer zurück und verbrennt pro Stunde ca. 1000 Kilokalorien – vergleichbar mit einem Läufer, der mit sehr schnellem Joggen unterwegs ist.

Zusammengefasst, ist Badminton eine sehr vielseitige, rasante und spannende Sportart mit einem hohen Trainingseffekt und vielen Gesundheitswirkungen. Badminton kann in einem Verein gespielt werden, aber auch im Garten und überall im Freien gespielt werden.

10 Gründe, warum auch Sie Badminton spielen sollten:

1. Badminton ist nach Laufen die wirkungsvollste Trainingsform für das Herz-Kreislaufsystem. Schon zweimal pro Woche eine halbe bis volle Stunde reichen aus, um das Fitnessniveau deutlich zu steigern.

2. Badminton kann man fast überall spielen. Viele Städte haben zumindest einen Verein und vielleicht auch ein Badmintoncenter. Schauen Sie einfach einmal ins Telefonbuch bzw. erkundigen Sie sich beim Sportamt oder beim DBV ([Deutscher Badmintonverband](#))

3. Badminton ist preisgünstig. Wenn Sie kostet die Stunde nur ca. 3,50 Euro pro sogar noch deutlich günstiger. Sport- und ein Beginner- oder Mittelklasse-Investition in Trainerstunden lohnt sich



in einem Center ein Doppel spielen, Spieler. Im Verein ist es schuher haben die Meisten schläger ist preiswert. Die auf jeden Fall.

4. Badminton als Verbrennungsmotor. Der ohne dass man es merkt. Abnehmen und es das schon? Man ist dauernd in Bewegung - Mannschaftssportarten, wo man häufig eingreifen kann.

Körper verbrennt viele Kalorien, noch Spaß dabei haben - wo gibt gung - anders als in anderen nicht aktiv in das Spielgeschehen

5. Badminton heißt auch, dass Sie das und keine Angst vor Überlastung haben müssen. Man spielt zu zweit oder zu viert, mit Freund oder Freundin, miteinander oder gegeneinander. Spaß ist dabei!

Spieltempo selbst bestimmen können

6. Badminton ist eine kommunikative Sportart. Turniere, Ligaspiele, Show-Wettkämpfe, Hobbyturniere, Feiern - durch die Vereine wird Ihnen einiges geboten. Nette Leute kennenlernen - beim Badminton kein Problem! Badminton ist eine der wenigen Sportarten, bei denen die Mannschaft aus Männern und Frauen besteht.

7. Badminton ist anspruchsvoll und einfach zugleich. Bei Anfängern kommt ein Ballwechsel zustande - aber bis zum Badminton auf hohem Niveau ist es ein weiter Weg. Es macht auf jedem Niveau Spaß.

8. Badminton spielen kann man in jedem Alter - von 7-70 und sogar gemeinsam! Das gibt es in kaum einer anderen Sportart.

9. Badminton ist in. Tennis und Squash sind in vielen Bereichen rückläufig - aber Badminton boomt. Fit werden durch Badminton ist der Trend - denn Badminton trainiert Körper und Geist!

10. Selbst das Zuschauen macht Spaß - es ist voller Athletik! Badminton-Fans gibt es überall und man ist in guter Gesellschaft. Die olympische Sportart zieht immer mehr in ihren Bann und wer schon mal ein Top-Turnier, vielleicht sogar in Asien, als Zuschauer erlebt hat, wird von dieser Sportart nicht mehr loskommen.