

Douglas

NELLY FURTADO

MAGAZIN

WWW.DOUGLAS.DE N° 02/2009 € 3,50

SOMMER
FLIRT

MIT DEN NEUEN
BEAUTY-PARTNERN
FÜR SCHMEICHELNDE
BRÄUNE

AKTIV

BADMINTON

Ein Spiel, das wir mit der Unbeschwertheit der Kindheit verbinden. Wie Boccia oder Minigolf. Neben dem hohen Spaßfaktor bietet die schnelle Jagd nach dem kleinen Federball aber auch ein tolles Allroundtraining, ganz egal ob in der Halle oder im Freien gespielt wird

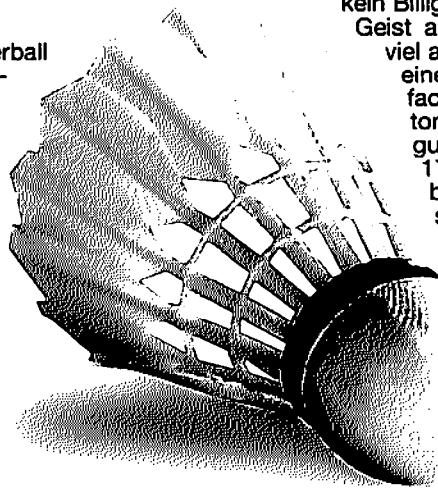
Sagen Sie bloß nicht Federball. Das hören die Badminton-Asse nicht gern. Genauso wenig, wie die ernsthaften Tischtennispieler den Begriff Pingpong mögen. Der Unterschied zwischen der Freizeitvariante und dem Wettkampfsport ist in beiden Fällen ganz einfach: Der Gegner soll nicht zurückschlagen können. Wie Tennis zählt auch Badminton zu den sogenannten Rückschlagspielen, bei denen sich die Spieler – durch ein Netz getrennt – gegenüberstehen und ihren Punkt machen, wenn es dem Gegner nicht gelingt, regelgerecht zu retournieren. Natürlich kommt auch in der Freizeit zuweilen Wettkampfgeist auf: Manchmal muss man einfach unhaltbar übers Netz schmettern, selbst wenn danach der Spielpartner zetet. Aber der gepflegte lange Ballwechsel hat vor allem beim Federball viel für sich. Nicht nur dann, wenn man draußen an der frischen Luft spielt, hat das gefiederte Spielgerät nämlich eine schwer zu berechnende Flugbahn. Seine Eigendynamik sorgt dafür, dass man auch bei einem freundschaftlichen Spiel viel laufen und sich bisweilen ziemlich strecken muss.

WIE EIN FERRARI So ein Federball ist ein kurioses Ding. Bei Spitzensportlern beschleunigt er beim Aufschlag kurzfristig auf 300 km/h oder mehr, um dann von den Federn drastisch abgebremst zu werden. Die raschen Richtungswechsel des flatterhaften Balls machen den Reiz des Badminton aus. Ein Spiel, das nicht nur Schnelligkeit und Reflexe fordert, sondern, wie viele Sportärzte finden, einen sehr positiven Cardioeffekt hat. Beim Badminton ist der Ball übrigens auch einen grö-



ßeren Teil der Spielzeit in der Luft als beispielsweise beim Tennis. Seine aerodynamische Form hat der Shuttlecock, wie er heute auch heißt, über die Zeiten kaum verändert. Ob bei den Inkas oder Azteken, im alten Indien oder im Europa der Barockzeit: Der Ball trug immer ein Rößchen aus Naturfedern. Wettkämpfer bevorzugen auch heute den Naturfederball, weil seine kompliziertere Flugbahn eine Herausforderung ist. Nylonbälle verschleifen hingegen nicht so schnell, können härter geschlagen werden, und ihre Flugkurve ist runder.

MEHR ALS EIN KINDERSPIEL. Als der Herzog von Beaufort 1872 auf seinem englischen Landsitz Badminton das Spiel in seiner modernen Form vorstellte, konnte er ja nicht ahnen, dass es einst in Asien Stadien füllen würde und die Besten wie Popidole in China oder Indonesien gefeiert würden. Hierzulande zählt das Ballspiel inzwischen zum Schul-sportangebot und wird auch bei Hobbysportlern immer populärer, denn längst haben auch Fitnessfans entdeckt, wie viel Power und Speed in dem einstigen Kinderspiel stecken. Dabei ist es heute nicht mehr nötig, Kirchen mit hohem Mittelschiff zweckzuentfremden, denn die Sportzentren bauen hinreichend alte Tennis- und Squashanlagen zu Badmintoncourts aus. Ähnlich wie im Tennis wird nach Punkten und Sätzen gespielt, und es gibt Vor- und Rückhand. Die Grundschlagarten sind der lange Clear, der kürzere Drive, der Schmetterschlag Smash, der Drop: ein kurzer Ball knapp hinter das Netz, und seine gemeine Sonderform, der Stop: ein Lüpfel direkt über die Netzkannte. Übungen zur Technik unter anderem auf www.badminton-technik.de.



ALLER ANFANG IST LEICHT Selbst wenn man kein Billigset erwirbt, das nach einem Sommer den Geist aufgibt: Badmintonneulinge müssen nicht viel aufwenden. Laut Petra Dieris-Wierichs, die einen Fachhandel betreibt und selbst mehrfache deutsche und europäische Badmintonmeisterin ist, gibt es bereits ab 35 Euro gute Schläger (Topschläger können bis zu 170 Euro kosten), eine Zwölfnerrolle Nylonbälle kostet rund 15 Euro (Naturfederbälle sind etwas günstiger, halten nicht so lang, werden aber von Profis bevorzugt, s.o.). Auch bei der Platzgebühr schneidet der Sport gut ab: Im Schnitt 13 Euro pro Stunde, in einem Sportverein meist weniger. Hallensportschuhe und Sportkleidung gehören natürlich dazu.

Alexandra Felts