

Douglas

MAGAZIN

WWW.DOUGLAS.DE N° 01/2010 € 3,50

LUST
AUF
NEUES!

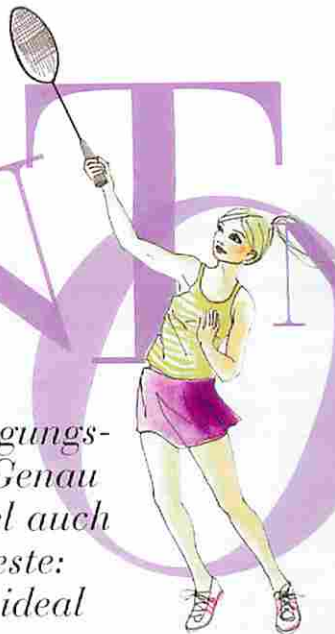
BEAUTY-TRENDS 2010
VON CATWALK-LOOKS BIS
PASTELL-MAKE-UP

KATE BECKINSALE

AKTIV



Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen: Badminton ist ein bewegungsintensiver und abwechslungsreicher Sport. Genau deshalb macht das elegante Rückschlagspiel auch so viel Spaß und gute Laune. Und das Beste: Es ist selbst für sportentwöhnte Einsteiger ideal



Für passionierte Spieler verhält sich Federball zu Badminton zwar wie ein Segel- zum Überschallflugzeug, doch auch sie können nicht verhehlen, dass mit diversen Vorläufern des guten alten Familienspiels natürlich alles angefangen hat.

Und zwar schon vor mindestens 2000 Jahren, davon sollen jedenfalls Höhlenzeichnungen in Indien und China zeugen. Auch in Europa war das Spiel beliebt. Am französischen Hofe vergnügte sich der Adel, barock gewandt, beim federleichten Ballwechsel; seinen heutigen Namen hat das Spiel seit den 1870er-Jahren: nach der im englischen County Gloucestershire gelegenen Residenz „Badminton House“. Hierher nämlich lud der Duke of Beaufort immer wieder Gäste zum Spiel mit dem damals noch federbesetzten Korkein. Die Töchter des Duke sollen die Begeisterung für das Rückschlagspiel maßgeblich angefacht haben. 1893 entstand der erste englische Badminton-Verband, und die bis heute gültigen Spielregeln wurden festgelegt. Heute spielen weit über 200 Millionen Menschen in mehr als 150 Ländern Badminton. Es ist die beliebteste

Badminton ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training und fördert den Muskelaufbau in Beinen und Armen

Racket-Sportart überhaupt. Freizeitmäßig. Und damit wären wir schon bei unserem Vorschlag: Warum denn nicht mit Badminton wieder

in den Sport einsteigen? Eine ganze Menge spricht dafür! Erst einmal die gesundheitlichen Aspekte: Badminton ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, und es begünstigt den Muskelaufbau in Beinen und Armen. Außerdem steigert es das Reaktionsvermögen. Und es ist vielseitig: Man kann es als Einzel oder Doppel, im

Sommer und im Winter, in der Halle oder im Freien spielen. Badminton-Fachberater Hans Werner Niesner, ehemaliger österreichischer und deutscher Bundestrainer, der heute die Badminton Academy in Wolfsburg leitet: „Gerade für Frauen und Männer, die nach längerer

Rund 4,5 Millionen Spieler und 500 Anlagen gibt es zurzeit in Deutschland. Ein populärer Sport

Pause wieder Sport treiben wollen, ist Badminton ideal. Es ist schnell erlernbar, man bestimmt das Tempo selbst, zum Beispiel durch hohe Bälle, es gibt keine Verletzungsgefahr durch Kontakt mit Gegenspielern wie bei Mannschaftssportarten.“ Am besten, Sie nehmen sich für die ersten Stunden (mehr als zehn sind selten nötig) einen Trainer, der Ihnen die Schlag- und die spezielle Lauftechnik mit den kleinen kurzen Schritten, den Stopps und Ausfallschritten nahebringt. „Wer die Technik beherrscht, spielt so gesund wie möglich, bekommt den größten Trainingseffekt und hat von Anfang an Spaß und Erfolgserlebnisse“, sagt Experte Niesner. Fehlt bloß noch die Ausrüstung: gute Hallenschuhe mit Dämpfung an Ferse und Vorderfuß plus festem seitlichem Halt sowie ein Schläger, der die Schwingungsübertragung auf den Arm möglichst gering hält. Das war's schon. Jetzt können Sie auf den die Gelenke schonenden Schwingböden zum Spiel aufschlagen. Fast überall und mit Riesenauswahl an Mitspielern. Rund 500 Anlagen und 4,5 Millionen Spieler gibt es zurzeit in Deutschland – etwa 50 Prozent davon sind Frauen. Ein populärer Sport. „Krankenkassen sollten Badminton daher endlich als Gesundheitssport anerkennen“, fordert Niesner. Wird schon. Denn Badminton ist Trend!

Susanne Opalka