

# Alles, nur kein Federball...

Die einen treiben Sport, wir schreiben Sport. Anzeiger-Redakteurin Steffi Griner probiert derzeit neue Sportarten aus und berichtet von ihren Erfahrungen. Birgit Schick vom Badmintonclub aus Küssaberg lud sie ein, einmal mit ihr den Federball übers Netz zu dreschen.

Von Steffi Griner

## Küssaberg-Rheinheim

Schon als ich die Rheinheimer Halle am Freitagabend nach dem Badminton-Training verlas, schwant mir Übles. Und was ich vermutete wird sich am nächsten Tag bestätigen: Ich habe einen der schlimmsten Muskelkater meiner Sportkarriere – und zwar dort, wo ich üblicherweise drauf sitze. Aber von vorn...

Schriftführerin Birgit Schick hatte mich zum Probetraining eingeladen und mir auch gleich einen netten jungen Mann zur Seite gestellt, der mir eine prima Einweisung ins Badminton gibt, in das „Feder-

ballspiel für Fortgeschrittene“. Wir üben den „Clear“, lange hohe Bälle von Grundlinie zu Grundlinie, den „Smash“, also den Schmetterschlag, und den Drive, bei dem der Federball mit hoher Geschwindigkeit knapp übers Netz geschossen wird. „Profispieler bringen den Federball auf eine Geschwindigkeit von bis zu 300 Stundenkilometern“, erklärt mir Philipp Heintze.

ze. Aha, daher haue ich ganz gerne mal am Ball vorbei – auch wenn er vielleicht etwas langsamer daherkommt. Meine Tennis-Vergangenheit hilft etwas beim Ballgefühl, nur das steife Handgelenk – beim Tennis unabdingbar – stört beim Badminton. Hier finden viele Federbälle nur dann den Weg über das Meter hohe Netz, wenn sie aus dem Handgelenk geschlagen werden.

Während ich schon

richtig ins Schwitzen gerate, füllt sich die Rheinheimer Halle und ruckzuck sind alle sechs Spielfelder besetzt. Nach dem Aufwärmen wird Einzel oder Doppel gespielt, wer zuerst zwei Gewinnsätze für sich verbuchen kann, gewinnt. Ich darf mit Birgit, Philipp und Angelika ein Doppel spielen und treffe sogar hin und wieder einen Ball. Allerdings merke ich, dass es mit meiner Laufschnelligkeit auch nicht mehr so weit her ist. Hier wäre Handlungsbedarf angebracht. „Ja, Badminton ist ziemlich laufintensiv“, schmunzelt Birgit Schick. Das habe ich gemerkt. Nach zwei Stunden weiß ich, was ich gemacht habe. Mein Hintern, mein rechter Arm und mein Rücken auch. Drei Tage lang. Mein Fazit: Tolles Training für den ganzen Körper mit hohem Spaßfaktor. Bei der langen Badmintonnacht im kommenden Frühjahr bin ich dabei. Versprochen!



Philipp Heintze erklärte Redakteurin Steffi Griner, wie Badminton richtig gespielt wird. Bild: Privat

## Schlagtechniken am Ball



Birgit Schick zeigt, wie ein Smash richtig angepeilt wird.



So geht's auch: Philipp Heintze mit einem Kunstschlag.

Badmintonclub Küssaberg

Der Badmintonclub Küssaberg feiert im kommenden Jahr sein 25-jähriges Bestehen mit einer großen Party und einem Turnier. Wer sich vorab für den Badmintonsport begeistern lassen möchte, kann am kommenden Freitag, 6. November, ab 20 Uhr beim Schnuppertraining in der Gemeindehalle Küssaberg-Rheinheim vorbeischaun. Bei den Küssabergern sind übrigens alle Altersgruppen vertreten. Erwachsene und Hobbyspieler trainieren montags und freitags von 20 bis 22 Uhr. Jugendliche und Mannschaftsspieler spielen mittwochs von 18 bis 20 Uhr. Mehr Infos zum Verein und den Sport im Internet auf

[www.bc-kuessaberg.de](http://www.bc-kuessaberg.de)