

Badminton

De Greep

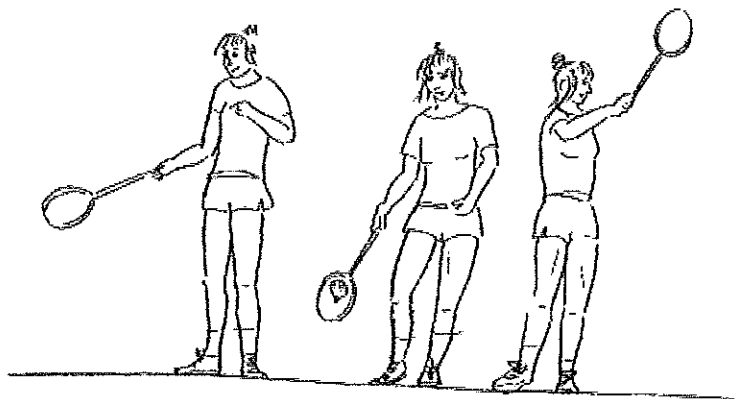


Shake hands-greep (te gebruiken bij alle slagen).

Techniek:

- 1. Houd het blad van het racket verticaal.**
- 2. Pak het racket alsof je iemand aan hand geeft.**
- 3. De punt van de V tussen je duim en wijsvinger ligt op het handvat.**

Opslag

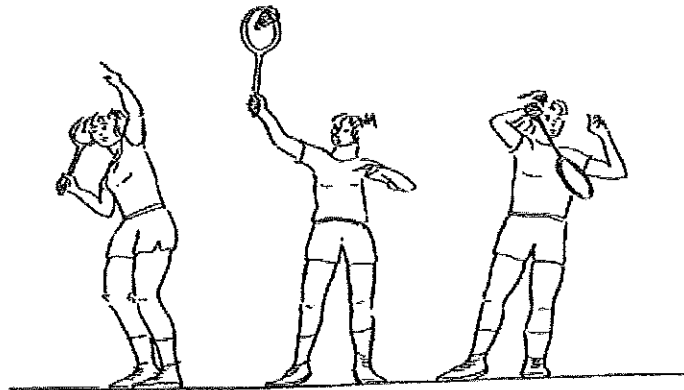


Onderhandse slag.

techniek:

- 1. Een rechtshandige staat met links voor (een linkshandige andersom). De shuttle is schuin voor je.**
- 2. Diepe, hoge opslag: sla de shuttle met een felle beweging vanuit je onderarm.**
- 3. Korte, lage slag: duw de shuttle over het net.**

Forehand-clear

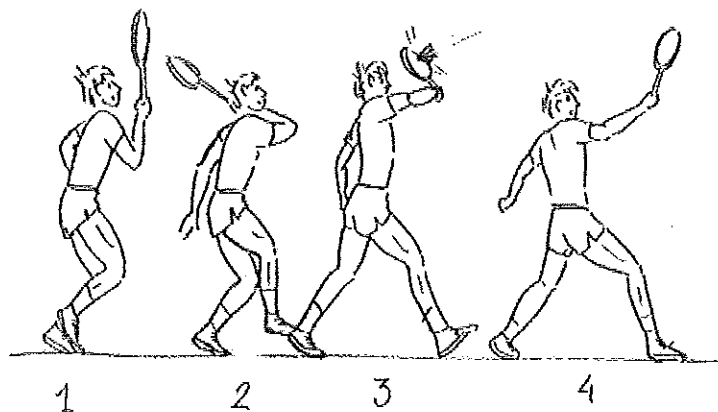


Bovenhandse slag in het achterveld van de tegenstander, handpalm naar het net gericht.

Techniek:

- 1. Een rechtshandige staat met links voor (een linkshandige andersom).**
- 2. Breng het racket naar achteren. Wijs met de andere hand naar de shuttle.**
- 3. Raak de shuttle hoog met gestrekte arm. Zwaai het racket door.**

Backhand-clear



Bovenhandse slag in het achterveld van de tegenstander, handrug naar het net gericht.

Techniek:

- 1. Een rechtshandige staat met rechtsvoor (een linkshandige andersom).**
- 2. Breng de racket naar achteren. Buig je elleboog en pols.**
- 3. Raak de shuttle hoog, met gestrekte arm.**

Dropshot

Bovenhandse slag, waarbij je de shuttle vlak achter het net speelt.

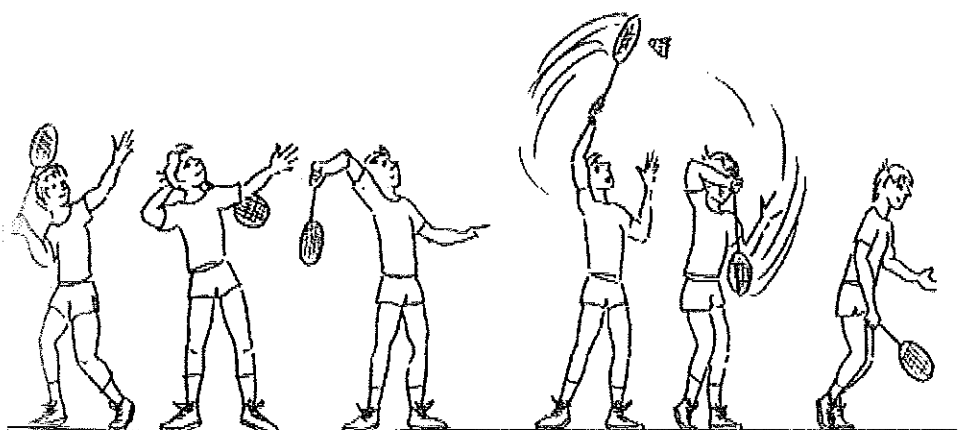
Lob

onderhandse slag, over de tegenstander in het achterveld.

Techniek:

1. Zie de onderhandse opslag.
2. Je kunt de lob met de Forehand en met de Backhand spelen.

Smash



Slag naar de grond.

techniek:

1. Een rechtshandige staat met de linkervoet voor (een linkshandige andersom).
2. Breng het racket achter de rug. Wijs met je andere hand naar de shuttle.
3. Raak de shuttle met een gestrekte arm voor je en sla hem naar de grond.