

Badminton – Spielwitz und Inspiration:

Ein besonders schneller Sport, bei dem alle Gelenke und Muskeln des menschlichen Körpers beansprucht werden: Angriff und Verteidigung, Vorwärtsdrang und Rückwärtsbewegung, Lauf und Sprung, »Smash« und »Dropshot« gehen beim Badminton ineinander über. Gegen die Gefahr einer Verletzung helfen die richtige Ausrüstung und eine gründliche Vorbereitung.

Wenn Malaysia gegen Indonesien um die Weltmeisterschaft im Badminton spielt, ist der Staatspräsident da, die Riesenhalle »kocht«, Millionen Fans sitzen vor den Fernsehschirmen. Wir Europäer kennen selbst im ärgsten Fußballtaumel eine derartige Begeisterung kaum. Badminton ist eine schier endlose Kettenreaktion körperlicher Explosionen: Immer wieder Sprünge, Schmetterschläge mit Kraft und Witz aus einem schier unerschöpflichen Reservoir von Kondition. Sicher ist es die anstrengendste aller Schlagsportarten - denn im Tennis hat man immer noch relativ lange Wege zwischen den Schlägen, es gibt häufige Pausen zwischen den Punkten und Games. Squash ist sicher auch sehr anstrengend, ein schnelles Spiel - aber man kann die Strapazen reduzieren, wenn man ein kluges Stellungsspiel gelernt hat, und man nimmt beim Squash die Schnelligkeit des von der Wand zurückprallenden Balles mit in den nächsten Schlag, während die Federkugel des Badminton immer wieder von Null extrem beschleunigt werden muss.

Für mich persönlich war Badminton lange Zeit eine Randsportart - bis mich ein familiäres Schlüsselerlebnis von meinen Vorurteilen kurierte. »Papi, komm in den Garten, wir spielen Badminton!« Freunde hatten meinem Sohn Kilian zum neunten Geburtstag eine komplette Badminton-Ausrüstung geschenkt. Mit Schläger, Netz, auslegbarer Linienbanderole. Und jetzt wollte er natürlich mit mir spielen. Ich dachte: O je, Federball! Da habe ich zum letzten Mal vor 30 Jahren den Schläger in der Hand gehabt... Dieses Kaffeetanten-Spiel, bei dem die Bälle wie Fallschirme herunterschweben, nein danke! Aber andererseits war es ein wunderschöner Sommertag, Platz und Netz waren schnell fixiert - und schon ging es los. Bereits nach wenigen Minuten hatte mich das Spiel völlig im Griff; ich fightete wie ein Besessener, war total dabei. »Ist das fetzig!« rief mein Sohn immer wieder völlig begeistert. Das Wort »fetzig« trifft diesen Federspiel-Spaß genau: Man kann mit aller Kraft drauflosfetzen, aber es ist ein kontrolliertes Draufdreschen, bei dem man sich voll verausgibt - selbst als Endvierziger gegen einen Neunjährigen. Viel höhere Schlaggeschwindigkeiten als selbst beim härtesten Tennis-Aufschlag!

Seit diesem Sommertag bin ich ein überzeugter Badminton- Fan. Ich habe einen Sport für mich entdeckt, der sich gerade- zu heimlich - und unheimlich rasant - in die Spiellust der Menschen geschlichen hat. Ein harter Sport, der alle Gelenke und Muskeln fordert und beansprucht. Ein besonders schneller Sport, bei dem man mit einem Schmetterball («Smash») weitaus höhere Geschwindigkeiten als beim härtesten Tennis-Aufschlag erzielt: über 300 km/h. Ein läuferischer Sport, bei dem man in einem 90-Minuten-Match im statistischen Durchschnitt 7,3 km weit laufen muss - im Gegensatz zum Tennis, wo man in der gleichen Zeit nur 3,7 km zurücklegt. Ein schöner Sport, der einfach fasziniert und völlig zu Unrecht noch manchmal belächelt wird. Badminton - das ist Spaß und Schweiß, Rasanz und Anstrengung. Sich vor Erschöpfung kaum mehr auf den Beinen halten können, um dann zu erfahren, wie - irgendwie! - der Wille den schwitzenden Körper noch mal dazu bringt, den Ball übers Netz zu schmettern - oder sanft zu returnieren, den Ball zu schlenzen; ihn mit Gefühl in die freie Ecke dropfen...

Wend-Uwe Boeck-Behrens, Ausbilder der A-Trainer im Deutschen Badminton-Verband, hat diesen Sport in seinem Buch »Badminton heute« am besten charakterisiert: »Der Badminton-Spieler benötigt das Konzentrationsvermögen eines Schachspielers, die Reflexe eines Tischtennispielers, die Schnelligkeit eines Sprinters, die Wurfkraft eines Speerwerfers, die Kraftausdauer eines Eisschnellläufers, die Ausdauer eines 1000-m-Läufers sowie Wendigkeit, Spielwitz und technisches Können...« Dennoch handelt es sich um ein Wettkampfspiel für alle Jahreszeiten und Altersklassen. Man kann es in der Halle, auf der Wiese, am Strand spielen. Die Ehefrau besiegt den Ehemann, der Opa den Enkel - weil bei aller Leistungsanforderung Badminton ein Sport der Inspiration, des Spielwitzes, der Taktik, der Finte ist. Man braucht nur Schläger und Ball, das »Outfit« unterliegt keinem gesellschaftlichen Reglement.

Badminton boomt: in mehr als 70 Ländern der Erde

Inzwischen ist Badminton in über 70 Ländern der Erde zum Volkssport geworden. An die 200 Millionen Spieler schwingen die etwa 100 Gramm schweren Schläger mit den 22 Längs- und 24 Quersaiten. Sie »fetzen« die gefiederten Bälle, die nicht schwerer sind als ein Brief (nämlich 5 g), über das 13,40 x 5,18 m große Feld; bei Duellen, in denen der Ball durchschnittlich 13,5mal hin- und hergeht (im Tennis nur 3,5mal).

Badminton wurde 1992 in Barcelona zum ersten mal olympische Disziplin und ist bereits heute eine der wichtigsten Sportarten in Deutschland: Die Zahl der aktiven Badmintonspieler schnellte hierzulande auf 4,2 Millionen. Davon spielen 1,4 Millionen regelmäßig in Vereins- und kommerziellen Anlagen - mehr als bei so populären Sportarten wie Basketball, Hockey, Fechten und Rudern zusammengenommen. Die deutschen Badminton-Spieler rangieren, zumindest von der Zahl her, deutlich vor den leistungsstärksten Badminton-Nationen China, Indonesien und England - und werden zahlenmäßig nur von den Russen und Dänen übertroffen. Bei diesem Sport gehen Angriff und Verteidigung, Vorwärtsdrang und Rückwärtsbewegung, Lauf und Sprung, Smash und Dropshot ohne Bruch ineinander über.

Das ist das eigentliche Geheimnis für den beispiellosen Boom dieses Sports. Inzwischen ist Badminton auch ein mächtiger Wirtschaftsfaktor geworden: Vier Badminton-Felder passen auf einen Tennisplatz - da rüsten viele Platzherren um. Badminton hat zudem den Vorteil, von der Käfig-Situation des Squash frei zu sein.

Badminton aus sportmedizinischer Sicht:

Als Sportarzt begeistere ich die komplexe Beanspruchung von Körper und Geist, die Herausforderung zu Hochleistung und Kreativität, dazu die soziale Ausgeglichenheit. Das ist wirklich ein Sport für jedermann, im Weltmaßstab. Eine wissenschaftliche Untersuchung am Hochschulärztlichen Institut, Abteilung Sportmedizin, der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachens ergab, dass Badminton-Spieler zwischen 20 und 25 Jahren Herzfrequenzen bis zu 236 Schläge pro Minute erreichten - während es beim Tennis »nur« 210 Schläge pro Minute waren.

Natürlich ist es für diesen - wie für jeden! - Sport notwendig, sich ordentlich vorzubereiten: Bevor man auf den Court geht, muss der Körper warm sein. Der Puls muss in seiner Ruhefrequenz, also bei etwa 60 Schlägen pro Minute, durch leichtes Laufen - wenn möglich auf Laufbändern - in die richtige »Betriebsbereitschaft« gebracht werden. Topspieler laufen mehrmals um das Feld herum, dann spielen sie auch noch »Schattenbadminton«: Minutenlang imitieren sie ohne Ball - langsam, aber möglichst exakt - die Schläge und Ausfallschritte. So werden die Muskeln, die später gefordert werden, richtig warm und auch elastisch. Ich rate ebenso zu gymnastischen Übungen und vor allem zum Stretching.

Badminton fordert den ganzen Körper und den gesamten Organismus, und so kann es, wie bei jedem Sport, zu Verletzungen kommen. Besonders gefährdet sind die Achillessehne, das Sprung- und Kniegelenk; auch Schulter und Wirbelsäule können überlastet werden. Um so wichtiger ist deshalb neben der gründlichen Vorbereitung die richtige Ausrüstung: Der Schläger darf nicht zu schwer sein, sollte jedenfalls nicht mehr als 120 Gramm wiegen; die Schuhe müssen fachmännisch - am besten vom Orthopäden - angepasst sein, um beim Abbremsen, Beschleunigen, Drehen und Wenden ein Umknicken zu verhindern. In den Sportgeschäften gibt es spezielle Badminton-Schuhe - der normale Turnschuh reicht einfach nicht. Achten Sie beim Kauf auf eine rutschfeste Sohle, ein gepolstertes Fußbett, Achillessehnenschutz und eine abriebfeste Kappenverstärkung. Wie Sie sich auch vorbereiten: Verletzungen können immer wieder passieren, gerade auch austrainierten Profis. Die zehnfache deutsche Meisterin Birgit Schilling aus Regensburg kam mit einem Schulterkapselriss in meine Praxis und musste operiert werden. Denn die Belastungen des scheinbar so leichten Spiels sind enorm. Ein Beispiel nur: Der gesamte Bewegungsablauf beim Schmetterball läuft in weniger als einer Zehntelsekunde ab. Enorme Kräfte werden im Schultergelenk freigesetzt, und die müssen verkraftet werden.

Gemeinsam Spaß haben!

Für Freizeitsportler rate ich deshalb zu einem, sagen wir mal:

»maßvollen« Badminton. Es ist ja schließlich auch ein Spiel fürs Köpfchen, das sollte man nicht vergessen - ein Spiel mit einer langen Tradition: 2000 Jahre alte indische Höhlenzeichnungen zeigen bereits Federballspieler. Aus uralten Zeiten hat sich in Japan das Federballspiel »Oibane« erhalten, das über Neujahr von Frauen und Mädchen gespielt wird. Auch die Azteken und Inkas waren von diesem Sport fasziniert. Und in der Renaissance, als der Sport in Europa zum Freizeitvergnügen für die Adligen avancierte, spielte man Federball in den Schlössern, auf der Picknick-Wiese und sogar auf den Decks von Segelschiffen. Die Französische Revolution von 1789 hat das Federballspiel demokratisiert und es zu einem Sonntagsvergnügen der breiten Masse werden lassen. Englische Offiziere schließlich brachten das indische Federballspiel »Poona« um 1870 nach Großbritannien. Dort bekam es auch seinen heutigen Namen »Badminton«: weil der Herzog von Beaufort seinen noblen Gästen das filigrane Spiel auf seinem Landsitz Badminton erstmals vorführte. Nun ist Badminton längst ein Weltsport - mit Internationalen Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften, Damen- und Herren-Cups nach dem Vorbild des Tennis-Davis-Cups. Jede Woche spielen in Großbritannien sechsmal so viele Menschen Badminton, wie in die Fußballstadien gehen.

Der Badminton-Boom, da bin ich mir sicher, wird anhalten. Einfach weil dieser Sport für Berufsgestresste eine ebenso willkommene wie nahe liegende Möglichkeit zu intensiver Entspannung und vollkommener Ablenkung ist. Ich werde bald wieder mit meinem Sohn Kilian spielen. Nicht einfach den Federball über das 1,524 Meter hohe Netz dreschen. Sondern mit der überall erhältlichen Banderole die richtigen Platzmaße auslegen - um richtig herumfetzen und herumtoben zu können: um gemeinsam Spaß zu haben.

Worauf Sie bei der Ausrüstung achten sollten:

Der Badminton-Dress muss so geschnitten sein, dass extreme Bewegungen möglich sind. Ideal sind T-Shirts aus Kunstfaserprodukten, Polyamiden: Sie lassen Luft an den Körper heran, nehmen den Schweiß auf und lassen ihn langsam verdunsten.

Wichtig sind die richtigen Schuhe. Achten Sie beim Kauf auf rutschfeste, dämpfende Sohlen, gepolstertes Fußbett, Achillessehnenchutz und abriebfeste Kappenverstärkung. Spezielle Badminton-Schuhe kosten 35 bis 90 €.

Empfehlenswert sind Schläger mit Alurahmen und Carbonschaft: Ihre hohe Elastizität erlaubt ein schnelles Spiel. Die Preise liegen zwischen 20 und 100 €.

In mehr als 1900 Vereinen - Monatsbeitrag 10 bis 20 € - kann man in der Bundesrepublik Badminton spielen. Außerdem in vielen Freizeit-Centern für 8 bis 13 € pro Stunde.