

Bock auf Badminton

FN-Serie „FitNess“: Reporterchef Michael Fürst wagte bei der SpG Waldürn den Selbstversuch. Liga- und Freizeitspieler gemeinsam auf dem Feld. Was bei der Sportart begeistert

Von Michael Fürst

Walldürn. Die Treppe, die in der Walldürner Turnhalle in der Keimstraße von den Umkleiden gen Ausgang führt, ist eigentlich eine ganz normale Treppe. Allerdings erscheinen mir an jenem Mittwochabend die Tritte als besonders hoch, die Stufen besonders viele, der Aufstieg ganz schön steil. Meine Beine sind bleischwer. Ich schleppe mich hoch. Trotzdem bin ich irgendwie glücklich, denn ich merke, dass ich in den zwei Stunden davor richtig etwas getan habe. Sport natürlich. Ich habe am Badminton-Training der SpG Walldürn teilgenommen. Wenn ich im Winter abends nicht draußen „sporteln“ kann, weil es dunkel ist, habe ich mich im Rahmen unserer Fitnessserie nach Alternativen unterm schützenden Hallendach umgeschaut – und habe mich für Badminton entschieden. Also: Rein ins Vergnügen!

„Es ist die schnellste Ballsportart der Welt, es gibt keine Altersgrenzen und Freizeitspieler können jederzeit auch mit Ligaspielern trainieren.“ Das sagt Katja Bauer wie aus der Pistole geschossen, als ich sie nach den drei besten Argumenten fürs Badmintonspielen frage. Sie ist seit einem Jahr Leiterin der 1993 gegründeten Badminton-Abteilung der Sportgemeinde Walldürn. „Man benötigt keine große Ausrüstung. Die, die mal schnuppern wollen, können



Fit und gesund durchs Jahr!

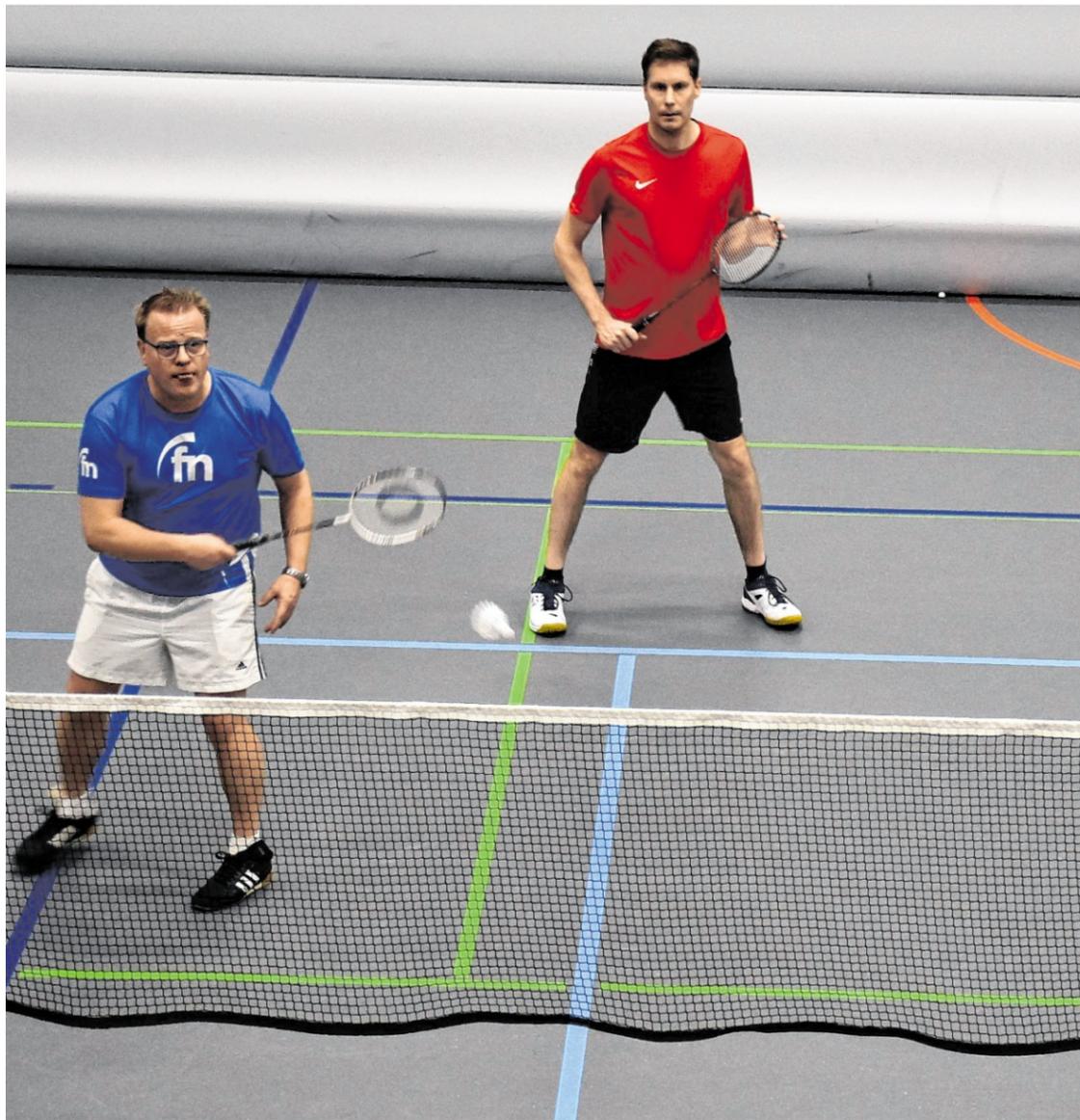
powered by



sich auch gerne bei uns einen Schläger ausleihen“, sagt sie. Auch ich leihe mir ein Racket.

Anfänger finden schnell rein – und Gehten an dem Sport

Vorweg muss ich sagen: Ich spiele Tennis und von daher bin ich mit gewissen Bewegungs- und Schlagabläufen vertraut bin. Es fällt mir also nicht schwer, den Ball zu treffen und ihm auch eine gewünschte Richtung zu geben. Doch solcherlei Vorkenntnisse sind gar nicht vonnöten, wenn man den Sport einfach mal ausprobieren möchte: Auch als blutiger Anfänger trifft man den Federball (der im Training aus Plastik und nur im Ligaspiel wirklich ein Federball ist) recht schnell. Das liegt unter anderem daran, dass der Ball nicht springt. Man schlägt aus der Luft. Deshalb muss man als Spieler nur eine Flugbahn des Balles berechnen – die nach dem Schlag des Gegners – und nicht auch noch die nach dem Sprung – wie beim Tennis.



Konzentriert bei der Angabe: FN-Reporterchef Michael Fürst beim Selbstversuch. Im Rahmen der Fitnessserie probierte er bei der SpG Walldürn das Badmintonspielen aus.

BILDER STEFANIE CABRAJA



Dynamik: Mit vollem Einsatz gehen auch die Freizeitsportler zur Sache, wenn sie sich mittwochs in der Walldürner zum Badmintonspielen treffen.

Ich fetze los und versuche, schon beim lockeren Einschlagen eine ordentliche Figur abzugeben. Voll blamieren will ich mich schließlich nicht. Schon nach wenigen Minuten spüre ich die ersten Schweißtropfen auf der Stirn. Puh. Und das Spiel ging ja noch gar nicht los. Als das Doppel mit Ligaspielerin Tine an meiner Seite dann startet, merke ich schnell: Mit meinem bisschen Tennis-Schnickschnack komme ich hier nicht weit. Die Bälle zischen übers Feld. Zack, zack, dazwischen mal ein ekeliger Stopp kurz hinter Netz. Nunmehr schwitze ich nicht nur. Ich

schnaufe auch noch schwer. Der Puls schnell in die Höhe. Liga-Spieler Klaus auf der anderen Seite beherrscht die Mixtur aus harten, gewaltigen Smashes und zarten, winkelreichen Stopps nahezu perfekt. Er grinst, als ich zum wiederholten Mal einen seiner Bälle nicht erreiche. Tine versucht, mich während der Ballwechsel zu coachen und zu leiten. Wir harmonieren immer besser.

Dann scheppert's! Ich mache meinen ersten direkten Punkt und balle die Faust. „Super“, sagen Tine und Klaus fast synchron. Jetzt bin ich im Spiel – denke ich. Doch nach dem



Erklärt: Tine zeigt Michael, auf was es bei der Angabe ankommt.

sehenswerten Punkt folgt das Anfänger-Tripel: Drei Fehler in Folge. Ich fluche. Schweißflecken werden auf meinem T-Shirt sichtbar. Die ersten Sätze verlieren wir recht klar. Dann wird es minimal knapper. Doch das Badmintonspielen macht voll Bock. Das merkt man auch den übrigen Spielern in der Sporthalle an. Sie haben eine Menge Spaß – egal ob Männlein oder Weiblein, egal ob alt oder jung, egal wie gut. Es wird viel gelacht.

Mittwochs steht auch der Spaß im Vordergrund, weil sehr viele Freizeitspieler „am Start“ sind. Im Frei-

Hier wird gespielt

■ **Badminton** ist die **schnellste Ballsportart**. Wenn der Ball den Schläger verlässt erreicht er auch bei Hobbyspielern gut **200 Stundenkilometer** – bei Profis bis zu 400. Der Weltrekord liegt bei **493 Stundenkilometern**.

■ Ordentliche **Schläger** für Freizeitspieler gibt es ab **30 Euro**.

■ Der **TSV Tauberbischofsheim** hat eine eigene Badminton-Abteilung und ist mit zwei Mannschaften im Liga-Betrieb. **Viermal** in der Woche wird **Training** angeboten. Alle Informationen unter: **www.badminton-tauberbischofsheim.de**.

Ansprechpartner ist Michael Ditztenbach.

■ Der **TV Bad Mergentheim** stellt mit seiner **Verbandsliga-Mannschaft** das höchstklassige Team in der Region. **Montags** und **mittwochs** ist **Training** in der Turnhalle der Berufsschule – getrennt nach Jugendlichen und Erwachsene. Alle Informationen unter **www.badminton-mgh.de**. Ansprechpartner ist Thomas Beiersdorfer.

■ **Badmintontreffs** gibt es unter anderem beim TSV **Höfingen**, der Spvgg. **Hainstadt**, dem SV **Rippberg** und dem SV **Höhefeld**. Hier steht der Spaß im Vordergrund. Es werden aber auch Freundschaftsspiele vereinbart. *mf*

tags-Training geht es schon etwas ernster zur Sache. Hier trainieren in der Sporthalle Glashofen vornehmlich die Ligaspieler der SpG. Da werden auch Bearbeitet und Spielzüge geübt. In der Tabelle der Bezirksliga Hohenlohe sind die Walldürner derzeit verlustpunktfrei Tabellenführer. Peu à peu will man sich wieder an die Landesliga heranarbeiten, die man nach der vorigen Saison ganz bitter, weil sehr knapp, verlassen musste (wir berichteten). Etwa 150 Mitglieder zählt die Badminton-Abteilung der SpG. Gerne würde man noch mehr für die Jugend machen. „Doch aktuell fehlt ein Trainer“, sagt Katja.

Jetzt muss ein Einzel her – und ich gewinne sogar einen Satz

Mich packt der Ehrgeiz: Ich will ein Einzel spielen. Ein anderer Michael tritt gegen mich an. Wir schenken uns nix. Die Oberschenkel brennen. Und tatsächlich: Mir gelingt es, einen Satz zu gewinnen. Der geht bis 21 Punkte. Danach hänge ich an der Wasserflasche. Der Flüssigkeitsverlust ist immens. Vor allem nach noch zwei weiteren Doppeln klebt mir die Zunge am Gaumen, mein Oberteil ist tropfnass.

Und das ist es: Beim Badminton kann man sich so richtig auspowern. Das machen zwei andere Jungs dann bis zum Umfallen, als ich schon fix und fertig auf einer Bank sitze und mich mit Katja und anderen Protagonisten unterhalte.

„Du kannst gerne wiederkommen“, sagt die Abteilungsleiterin. Das freut mich. Ganz so deppert habe ich mich also wohl nicht angestellt. Ich komme gerne noch einmal. Und so werde an irgendeinem Mittwoch mal wieder die Treppe zu den Umkleiden in der Walldürner Turnhalle in der Keimstraße behände hinuntersteigen – und mir gut zwei Stunden später wieder denken: Warum um Himmels Willen sind die Tritte nun höher, die Stufen mehr und der Aufstieg so steil...?



ZUM VIDEO



Vereint: Liga- und Hobby-Spieler können die Sportart Badminton sehr gut gemeinsam ausüben. So wie bei der SpG Walldürn gibt es noch mehr Badminton-Treffs in der Region.

Sehen Sie dazu auch ein Video auf unseren Instagram- und YouTube-Kanälen.