

# Viel geschwitzt – viel gelernt

**KLEINDÖTTINGEN (js)** – Am vergangenen Wochenende haben sich die Mitglieder des heimischen Badmintonclubs in Wetzikon bei Werner Kuster, einem Meister seines Faches, den letzten Schliff vor der Meisterschaft geholt.

Das bereits zur Tradition gewordene Trainingsweekend fand in seiner vierten Auflage wiederum im Badmintoncenter Wetzikon statt, das Werner Kuster vor eineinhalb Jahren übernommen hat. Die Trainingsbedingungen sind hier ideal, zumal das ganze Center exklusiv dem schnellen Sport mit dem kleinen Shuttle gewidmet ist.

Noch etwas müde, aber topmotiviert fanden sich die Kleindöttinger am Samstagmorgen in Wetzikon ein. Nach Kaffee und Gipfeli, die Matthias und Roland besorgten hatten, ging es los.

## Einfache Ratschläge

Anstelle eines konventionellen Einlaufens, mit dem die Mehrheit der Kleindöttinger sowieso etwas auf Kriegsfuss steht, zeigte der Badmintontrainer, wie man das Einlaufen ins Einspielen integ-

rieren kann. Auf diese Weise gings weiter: Werner Kuster versteht es, mit einfachen Ratschlägen und kleinen Korrekturen ein Optimum aus seinen Schützlingen herauszuholen.

Er hatte für die Kleindöttinger eine Trainingseinheit vorbereitet, die vor allem die Sicherheit der eigenen Schläge und damit das Reduzieren der so genannten «unforced errors» zum Ziel hatte. «Gib deinem Gegner die Möglichkeit, den nächsten Fehler selber zu machen», sollte zum Motto werden. Zu sechst auf einem Badmintonfeld übten die Zurzubietter in der Folge die verschiedensten Schläge. Der eingeschränkte Platz auf dem Feld machte eine erhöhte Präzision sowie ein hohes Mass an Konzentration nötig. Die erfahrenen Traineraugen von Werner Kuster erkannten ziemlich schnell die Probleme der Kleindöttinger und er verstand es, sie mit einfachen Tipps zu markant besseren Leistungen, in diesem Fall also zu sichereren Schlägen, zu führen.

## Entspannter Abend

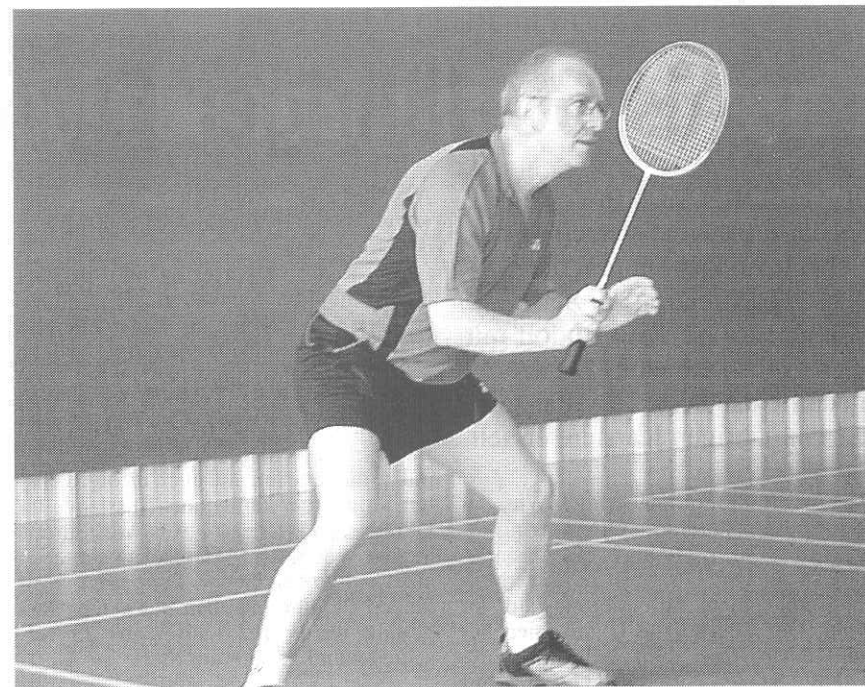
Nach einigen schweisstreibenden und sehr lehrreichen Trainingseinheiten, die nur durch einen leicht verdaulichen Snack und eine wohlverdiente Dusche unterbrochen wurden, war das Trainingsprogramm des ersten Tages gegen 17.30

Uhr zu Ende. Wie bereits im vergangenen Jahr wurden die Kleindöttinger am Abend im Badmintoncenter kulinarisch verwöhnt. Das gemütliche Zusammensitzen genossen alle Badmintonspieler sehr, auch wenn einzelne das Fehlen eines funktionierenden Fernsehers bedauerten, da doch das Qualifying der Formel 1 stattgefunden hatte.

Nach dem leckeren Abendessen stand noch eine weitere sportliche Betätigung bevor: Im benachbarten Bowlingcenter waren zwei Bahnen während zwei Stunden für die Kleindöttinger reserviert. Es entbrannten heisse und über weite Strecken auch hochstehende Duelle. Der aktuelle Clubmeister Dani Zöbel zeigte schlussendlich auch in dieser Sportart den anderen den Meister. Beim einen oder anderen Getränk liessen alle diesen Abend gemütlich ausklingen.

## Sicherheit und Taktik

Der Sonntagmorgen begann mit einem tollen Frühstücksbüfett im Café des Badmintoncenters. Frisch gestärkt wagten sich alle wieder aufs Spielfeld. Werner Kuster berücksichtigte die zum Teil schon schmerzenden Muskeln und machte ein Badminton-Tai-Chi zum Aufwärmen: Alle Schläge des Badmintonspieles werden hier im absoluten Zeitlupentempo und deshalb in höchster Prä-



*Die Kleindöttinger spielen nach dem Trainingsweekend deutlich sicherer.*

zision ausgeführt. Die Überraschung unter den Teilnehmern war gross, dass man auch ohne herumzurennen seine Muskeln aufwärmen kann. Es folgten noch einmal verschiedene Übungen, welche die Schlagsicherheit steigern sollten. Als Abschluss gab es ein paar taktische Tipps vom Meister für das Doppelspiel. Erstaunlich, wie mit einfachsten taktischen Mitteln ein Spiel gewonnen werden kann – vorausgesetzt natürlich, man begeht

nicht zu viele Eigenfehler! Und genau daran wollen die Kleindöttinger in nächster Zeit arbeiten – das haben sie sich wenigstens vorgenommen.

Gespannt und höchst motiviert schauen die Aaretaler nun dem Start der Meisterschaft entgegen und hoffen, die Ratschläge ihres Trainers dann auch in die Praxis umsetzen zu können: sicher spielen und dem Gegner das Fehlermachen überlassen.