

**BADMINTON CLUB  
CHUR**

**THEMEN IN  
DIESER AUS-  
GABE:**

- **Kantonales  
Turnfest  
BÜGLA**
- **Trainings-  
weekend  
Morschach**
- **Mannschaften  
Saison  
2010/11**
- **Trainingsplan  
Saison  
2010/11**
- **Clubmeister-  
schaft 2010**
- **Neue  
Junioren**
- **Weltmeister-  
schaften in  
Paris**
- **Neue  
Redaktion**

# Shuttle



**AUSGABE NR. 31**

**HERBST 2010**

## Die ultimative Clubzeitung



## Spieler der Herbstausgabe 2010



...ist Dustin Madathumpidi.

Als Trainer der IC-Mannschaften und Badminton-  
schule hat es Dustin auf die Titelseite ge-  
schafft.

Mit dem Wohnsitz in Chur arbeitet er in der  
Hamilton Bonaduz AG als Buchhalter.

Nebst Badminton-Crack ist Dustin ein einge-  
fleischter Open-Air-Gänger, dem nichts die  
Stimmung verdirbt.



**IN DIESER AUSGABE:**

<b>Spieler der Herbstausgabe 2010</b>	<b>1</b>
<b>Impressum</b>	<b>3</b>
<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Wort vom Präsi</b>	<b>4</b>
<b>Neue Redaktion</b>	<b>5</b>
<b>Neues Homepage-Layout</b>	<b>5</b>
<b>Trainingsbetrieb 2010/11</b>	<b>6</b>
<b>IC-Mannschaften 2010/11</b>	<b>7</b>
<b>Neue Junioren</b>	<b>8</b>
<b>Training mit Yohanes Hogiato</b>	<b>9</b>
<b>Clubmeisterschaft 2010</b>	<b>9-13</b>
<b>Abschlussgrillen Badminton-schule</b>	<b>13</b>
<b>Kantonales Turnfest BÜGLA</b>	<b>14</b>
<b>Weltmeisterschaften in Paris</b>	<b>14-15</b>
<b>Trainingsweekend Morschach</b>	<b>16-18</b>
<b>Badminton Training</b>	<b>19-21</b>
<b>40. Generalversammlung</b>	<b>22</b>
<b>Adligenswil + Winterthurer Stadtmeisterschaften</b>	<b>23</b>
<b>Heimspiele Interclub</b>	<b>24</b>
<b>Witze</b>	<b>25</b>
<b>Sponsoren / Reklame</b>	<b>26-28</b>

# Impressum



Erscheinung:	2x jährlich
Auflage:	150 Exemplare
Chefredakteure:	Jacqueline Riedi / Rafael Städler
Leserbeiträge an:	Jacqueline Riedi Scalettastrasse 146      7000 Chur jacqueline.riedi@bluewin.ch
	Rafael Städler Giacomettistrasse 52      7000 Chur rafaelstaedler@bluewin.ch

Abonnemente: Aktive, im Jahresbeitrag enthalten  
Mitglieder der Badmintonsschule, Gönner und Passivmitglieder gratis

## Editorial

Und wieder ist eine weitere Saison Geschichte und wir sind mit neuem Elan in die nächste Runde gestartet. Mit den neu besetzten Teams wird sich zeigen was wir bis Ende Saison für Resultate erreichen werden. Ich hoffe nur das Beste und wünsche allen viel Erfolg!

Der Einstieg ist uns auf jeden Fall gut gelungen. Alle drei Mannschaften konnten ihr erstes Spiel für sich entscheiden und so Punkte mit nach Hause nehmen.

Auch mit der Badmintonsschule starteten wir wieder voll durch und schaffen so eine super Basis für Spiel, Spass und Bewegung, auch für die jüngste Generation. Für die kommenden Schülerturniere wünschen wir viel Erfolg beim Erkämpfen der Podest-plätze.

Mit dem neuen Shuttle-Layout hoffe ich, dass Ihr zufrieden seid und wünsche Euch viel Spass damit. Noch zur Info: Der Beitrag zum 40-Jahr-Jubiläum wird im nächsten Shuttle enthalten sein.

Rafael Städler



# Wort vom Präsi

Liebe Clubmitglieder

Liebe Badmintonfreunde

Der Alltag dreht sich immer schneller und schneller und das Jahr 2010 bewegt sich unbemerkt und leise dem Ende zu. Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie wir im Jahre 2009 unseren runden Vereins-Geburtstag angekündigt haben und nun gehört dieser Anlass bereits wieder der Vergangenheit an. Aus meiner Sicht war es ein gelungenes Fest und ich denke, dass dieses Jubiläum allen Teilnehmern ob Jung oder Alt in sehr guter Erinnerung bleiben wird. Und für Alle die nicht dabei sein konnten, das nächste Jubiläum folgt ja schon bald ☺. An dieser Stelle möchte ich mich nochmals herzlich beim gesamten OK des Jubiläums für Ihren Einsatz vor und während dem Anlass bedanken.

Wie Ihr bereits auf der Titelseite unserer Zeitschrift feststellen konntet, hat sich auch beim Outfit des Shuttles einiges verändert. Wie an der GV mitgeteilt, haben sich Jacqueline Riedi und Rafael Städler bereit erklärt, die Redaktion unserer Clubzeitung zu übernehmen. Nochmals herzlichen Dank unseren beiden neuen Chefredakteuren. Jacqueline und Rafael haben sich mächtig ins Zeug gelegt und diese 31. Ausgabe für Euch zusammengestellt. Nach wie vor ist aber unsere Redaktion auf Eure Hilfe in Form von persönlichen Beiträgen, Fotos, Berichten aus Training, Turnieren, Anlässen usw. angewiesen.

Auch sportlich sind wir in die neue Saison gestartet und unsere 3 Mannschaften haben ihre ersten Interclub-Spiele bereits sehr erfolgreich hinter sich gebracht. Die aktuellen Ergebnisse und Ranglisten der einzelnen Mannschaften können direkt unter [www.bc-chur.ch](http://www.bc-chur.ch) unter der Rubrik Interclub abgerufen werden.

Ebenfalls hat die TK wieder einen Winterevent organisiert. Die Details könnt Ihr dieser Ausgabe entnehmen. Gleichzeitig findet das traditionelle Skiweekend am 26. + 27. Februar 2011 wieder in Brambrüesch statt. Über die genauen Details sowie Anmeldemöglichkeiten werden wir Euch mit dem nächsten INFO orientieren.

Nun wünsche ich Euch viel Vergnügen beim Lesen unseres neuen Shuttles und Allen eine erfolgreiche Saison 2010/2011.

Euer Präsident

Bruno Felix



Präsident: Bruno Felix

## Neue Redaktion



Jacqueline Riedi



Rafael Städler

Nicht nur unsere Homepage erscheint in neuem Glanz auch unserer Clubzeitung "Shuttle" haben wir ein neues Layout verpasst. Mit der Herbstausgabe 2010 hat auch das Redaktionsteam einen Wechsel vorgenommen.

Mit dieser Ausgabe 31 starten wir, Jacqueline Riedi und Rafael Städler, mit dem Erstellen der zweimal jährlich erscheinenden Clubzeitung. An dieser Stelle möchten wir Bruno Kneubühler und Reto Brot herzlich für Ihren langjährigen Einsatz und Fleiss danken.

Der Hauptgrund für das Abgeben dieser Aufgabe ihrerseits, war die mangelnde Unterstützung mit Beiträgen und Infos, um überhaupt eine solche Zeitschrift zusammenzustellen.

Wie wir feststellen mussten, bedeutet diese Aufgabe einen nicht zu unterschätzenden Aufwand. Wir sind deshalb auf Eure Unterstützung angewiesen!

Bitte sendet uns so viele Beiträge wie möglich, egal ob Fotos, Ranglisten, Berichte usw.

Für Kritik und Anregungen sind wir offen und werden versuchen auf Eure Wünsche einzugehen.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spass beim Lesen und Betrachten der neuen Zeitschrift!

Rafael Städler

## Neues Homepage-Layout



Pünktlich zum 40-Jahr-Jubiläum des BC Chur erstrahlt die Internet-Homepage in neuem Glanz. Neben dem Layout gibt es aber auch weitere Änderungen.

So sind noch mehr Informationen rund um den Club und den Badmintonsport aufgeschaltet. Zudem gibt es die Anbindungen zu den sozialen Netzwerken. Allen voran zu Twitter - hier sind die aktuellsten News sofort greifbar.

Also: Viel spass mit der neuen Homepage...

Andreas Neuweiler

# Trainingsbetrieb 2010/11

Trainingsmöglichkeiten Saison 10/11 (ab 23.8.2010)

Tag	Zeit	Wer	Wo
<b>Montag</b>	18.40 - 20.20	Chur 1/2	Florentini 1
<b>Dienstag</b>	18.40 - 20.00	Badmintonschule	Florentini 1
<b>Dienstag</b>	20.00 - 21.45	Dienstags-Club / Chur 3	Florentini 1
<b>Mittwoch</b>	17.50 - 19.30	Badmintonschule	Gewerbeschule
<b>Mittwoch</b>	19.30 - 21.00	Chur 1/2/3	Gewerbeschule
<b>Mittwoch</b>	20.00 - 21.45	offenes Training	Gewerbeschule
<b>Freitag</b>	18.00 - 19.30	Junioren	Florentini 1+2
<b>Freitag</b>	19.30 - 21.45	Interclub / Offen	Florentini 1+2

## Geschlossene Hallen:

Die Florentini Turnhalle  
ist jeweils in den Schulferien geschlossen.  
Am Freitag vor Pfingsten ist die Halle bereits ab 18:00 Uhr geschlossen.

Die Gewerbeschul-Turnhalle (GBC)  
ist in den Schulferien jeweils offen (kein geführtes Training).  
Ausnahmen:  
Frühlingsferien - hier findet für die Badmintonschule kein Training statt.  
Weihnachtsferien - hier bleibt die Halle kpl. geschlossen.  
Am Mittwoch vor Auffahrt - hier bleibt die Halle kpl. geschlossen.

## Schulferien:

Herbstferien 11.10.-24.10.2010  
Weihnachtsferien 23.12.2010-5.1.2011  
Sportferien 28.2.-4.3.2011  
Frühlingsferien 18.4.-22.4.2011  
Sommerferien: 1.7.-22.8.2011

Jacqueline Tschanz

# IC-Mannschaften 2010/11

## Chur 1 / 1. Liga

Andreas Schwendener  
**Dustin Madathumpidi**  
Gaetano Campa

Andrea Tobler  
(ergänzt mit Reservespielerinnen und Chur 2)

## Chur 2 / 3. Liga

Beat Gartenbein  
Fabian Seebach  
Marco Ryser  
Rafael Städler  
**Roman Messmer**

Debora Flepp  
Jacqueline Riedi  
Lorena Campa  
Nina Gamma (ab Februar weg)

## Chur 3 / 4. Liga

Andy Fischer  
Flurin Camenisch  
Jan Camenisch  
Marsel Juric  
Raphael Schaffart  
**Reinhard Verba**  
Sandro Quadri

Brigitte Stolz  
Laura Ardüser  
Ruth Wagner

## ErsatzspielerInnen

Corinne Misani, Jacqueline Tschanz, Maria Campa, Margret Trafelet, Miriam Lori,  
Bruno Felix, Christian Felix, Jakob Lind, Marc Candreja, Martin Balz, Philip Riedi,  
Riccardo Casotti, Sven Dudli

**Rot = Spielleiter**

*Jacqueline Tschanz*

# Die neuen Junioren in der dritten Mannschaft

In dieser Saison gibt es was das Training anbelangt einige Änderungen. Unter anderem auch, dass am Mittwochabend, von 19:30 bis 21:00, nun nicht mehr nur Chur 1 und 2 trainieren, sondern auch die Junioren vom Chur 3. Deshalb stellen wir diese vier Nachzüglinge hier vor.

**Jan Camenisch** 03.05.1994

**Ausbildung:** Kantonsschule

**Hobbys:** Badminton, Tennis, Gitarre

**Das gefällt mir am Badminton:**

Smashes abwehren, gewinnen

**Ziele:** Matura, Dustin schlagen

**3 Dinge die ich überhaupt nicht mag:**

Ungeduld, Mobbing, Stress



**Sandro Quadri** 05.12.1993

**Ausbildung:** KV- Lehre

**Hobbys:** Badminton, Tennis, Gitarre

**Das gefällt mir am Badminton:**

Das flinke Spielen, der Smash

**Ziele:** Lehrabschluss, im Badminton noch um einiges besser werden.

**3 Dinge die ich überhaupt nicht mag:**

Möchtegern Kuule, Arroganz, zu viele Dinge an einem Tag



**Raphael Schaffart** 29.07.1993

**Ausbildung:** Landschaftsgärtner

**Hobbys:** Badminton

**Das gefällt mir am Badminton:** Alles

**Ziele:** Ein guter Spieler werden.

**3 Dinge die ich überhaupt nicht mag:**

Wenn es bei der Arbeit regnet, die Schule ist zu weit weg, wenn das Training zu streng ist



**Marcel Juric** 16.12.1993

**Ausbildung:** KV- Lehre

**Hobbys:** Badminton

**Das gefällt mir am Badminton:**

Club, Turniere, Training

**Ziele:** Ein guter Badmintonspieler werden

**3 Dinge die ich überhaupt nicht mag:**

schlechtes Wetter, Angeber, Prüfungen



Jacqueline Riedi



# Hogi in Chur

Am Mittwoch 19.05.2010 war Yohanes "Hogi" Hogianto vom Partnerclub BC Adliswil für ein Training in Chur.

Von 19.30 bis 21.30 Uhr gab er in der GBC-Turnhalle sowohl den IC-Spieler/innen von Chur 1 und 2 als auch den anderen Anwesenden viele Tipps und Tricks.

Dabei lag der Schwerpunkt auf Schlagtechnik (Anspielabnahme) und Doppel-Lauftechnik.

Für alle die dabei gewesen waren, eine tolle Möglichkeit ihr Spiel zu verbessern.

Besten Dank an Hogi für seinen Einsatz!

Andreas Neuweiler



# Clubmeisterschaft 2010



Am 08.05.2010 fand die jährliche Clubmeisterschaft in der Turnhalle der Gewerbeschule statt.

Dank der vielen Teilnehmer gab es auch dieses Jahr spannende und abwechslungsreiche Matches. Gespielt wurde auf 11 Punkte und zwei Satzbälle, sodass wir möglichst viele Spiele austragen konnten.

Auch einige unserer neuen Junioren der Badmintonsschule bestritten den Wettkampf mit vollem Einsatz.

Nach Abschluss der Spiele stand wie jedes Jahr das schmackhafte Grillen und Entspannen auf dem Programm. Auch das Wetter spielte mit und natürlich durfte auch die Rangverkündigung zum Schluss nicht fehlen:

Disziplin	1. Rang	2. Rang	3. Rang
<b>Dameneinzel</b>	Jacqueline Riedi	Debora Flepp	Lorena Campa
<b>Herreneinzel</b>	Andreas Neuweiler	Dustin Madathumpidi	Andi Schwendener
<b>Damendoppel</b>	Debora Flepp / Laura Ardüser	Nina Gamma / Jacqueline Riedi	Tamara Helbling / Andrea Tobler
<b>Herrendoppel</b>	Jakob Lind / Andreas Neuweiler	Fabian Seebach / Rafael Städler	Roman Messmer / Gian-Reto Theus
<b>Mixeddoppel</b>	Jacqueline Tschanz / Andi Schwendener	Andrea Tobler / Andy Fischer	Jasmin Karlen / Andreas Neuweiler









Fazit:

Wiederum ein gelungener Tag mit viel Spass und Bewegung! Kompliment und besten Dank an alle die mitorganisiert haben!

Rafael Städler Fotos: Reinhard Verba

## Grillplausch der Badmintonschule 23. Juni

Beim letzten "Training" vor den Sommerferien durften alle nochmals so richtig schwitzen :

... die Junioren und Trainer bei den warmen Temperaturen...



...und Bruno beim heissen Grill.



Willkommen Sommer!

Andrea Tobler

# BÜGLA 26/27.06 und 2/3/4.07.2010



Wie ihr bereits wisst, wurde im letzten Jahr aus verschiedenen Gründen beschlossen, nicht mehr am Khurer Stadtfest mitzuwirken, sondern dieses Jahr zum ersten mal am Bündler-Glarner-Turnfest, kurz BÜGLA, mitzumachen.

Ich war eine von denen, die die Gelegenheit beim Schopf packte und am 26. Juni meinen Helfereinsatz leistete. Als ich in Maienfeld ankam, beeindruckte mich die Grösse dieses An-

lasses. Ich wusste nicht genau wo ich meinen Einsatz hatte, aber als ich mich durchfragte, konnte mir jeder helfen, meinen Platz zu finden.

Ich war beim Ballwurf eingetragen und war dann dafür zuständig, die Würfe abzumessen. Es war sehr angenehm zu arbeiten. Die anderen Helfer waren freundlich und wir bekamen Stühle und einen Sonnenschirm für die Pausen. Man bekam auch Getränkegutscheine und Bons fürs Essen. Alles in allem eine tolle Sache!



*Jacqueline Riedi*

## Weltmeisterschaften 2010 in Paris

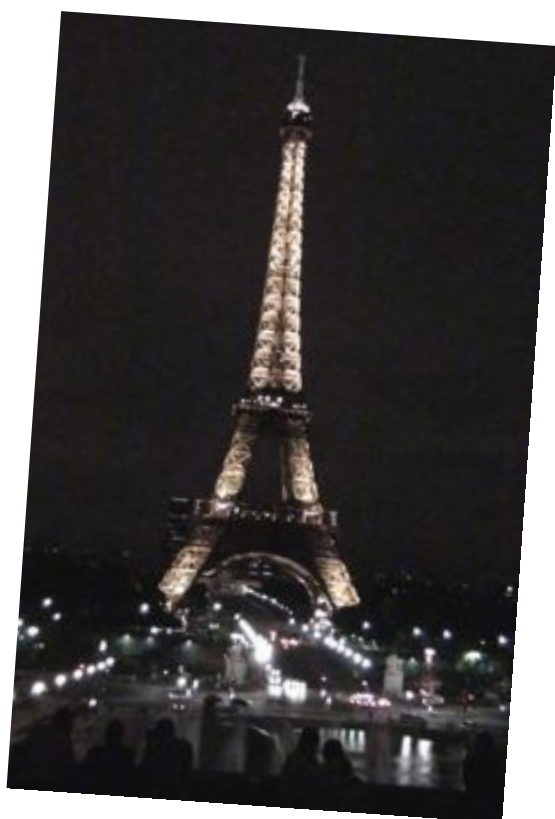


Vom 24.-29.08.2010 fanden in Paris die Badminton-Weltmeisterschaften statt. Zu diesem Anlass fuhr auch eine kleine Gruppe aus Chur (Brigitte, Ruth, Dustin und der Schreibende). Mit dem TGV dauert die Fahrt von Chur nur knappe 6 Stunden.

Die Tickets waren für den Halbfinal-Tag vom Samstag gebucht. Vor bzw. nach dem Spieltag gab es noch je einen halben Tag Zeit, um die Stadt selbst zu besichtigen - natürlich durfte auch ein Besuch auf dem Eiffelturm nicht fehlen...

Die Badmintonhalle war mit rund 4000 Plätzen ausgestattet und meist voll. Aufgrund des schönen Wetters und der vielen Zuschauer waren beinahe tropische Bedingungen in der Halle. Ansonsten gab es aber kaum etwas zu Beanstanden - die Sicht auf die Felder war selbst auf den entfernten (günstigeren) Plätzen hervorragend.

Die Spiele selbst waren sehr unterschiedlich. Bei Spielen mit europäischer Beteiligung (Bsp. Peter Gade im Herreneinzel, welches er leider in drei spannenden Sätzen verlor) war die Stimmung verständlicherweise super.



Aber auch die Herrendoppel konnten mit Weltklassebadminton die Zuschauer begeistern. Leider waren die Damen-Spiele (Meist rein asiatische Begegnungen) weniger spannend. Hier gab es dann aber die Möglichkeit für eine kleine Pause an der frischen Luft... Eines der Highlights war sicherlich das Einzel von Taufik Hidayat, der mit seinem Sieg ins Finale einzog. Hier waren nochmals alle Zuschauer in der Halle!

Fazit: Der Trip nach Paris war ein Erlebnis. Neben super Badminton gab es auch sonst viel zu sehen, so dass die Erfahrung niemand der Teilnehmer missen möchte. Übrigens: Die nächsten Weltmeisterschaften finden 2011 in London statt...

*Andreas Neuweiler*

# Trainingsweekend in Morschach 3.-5.09.2010

Alle Teilnehmer trafen nach knapp zwei Stunden Fahrt wohlbehalten in Morschach ein. Nach einer kurzen Information durch Dustin wurden die Zimmer bezogen und der eine oder andere Schlummertrunk genehmigt, bevor sich alle doch relativ früh zur Ruhe legten.

Am nächsten Morgen stand Jogging auf dem Programm. Anschliessend Morgenessen (mit super Buffet) und danach Badmintontraining unter der Leitung von Martin Suter und Yohanes Hogianto. Nach dem Mittagessen wurden noch einmal etwa drei Stunden die Shuttles übers Netz geschlagen. Die nachfolgende Freizeit wurde mit der Interclubsaision-Planung, Schwimmen (u.a. Römisch-Irische Therme), Relaxen, Essen und Trinken verbracht. Gegen Mitternacht wurden auch die letzten Lichter gelöscht.

Der Sonntagmorgen wurde wiederum mit einem erfrischenden Morgenlauf eingeläutet. Nach dem Morgenessen führten die Teilnehmer einen kleinen Koordinations- und Konditionsparcour durch. Die letzte Stunde am Vormittag durfte mit freiem „Mätschlen“ verbracht werden. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen der Erholung:



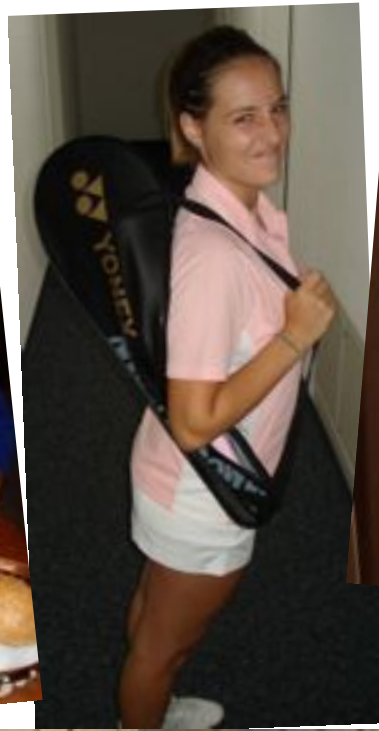
sei es mit Schwimmen, Schwitzen und Relaxen in der Therme oder mit Bowling und Minigolf spielen. Die Heimfahrt verlief gottlob ohne Zwischenfälle, und wir kamen müde aber wohlbehalten zu Hause an.

Besten Dank an die Organisatoren, Fahrer und alle Teilnehmer fürs Mitmachen. Auf ein nächstes Mal!

*Fabian Seebach*

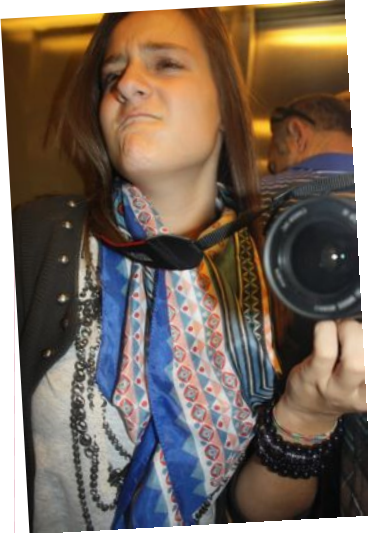






Powernapping!





Reinhard-Ersatz!



Mini Billard!



Ein Schlummertrunk darf nicht fehlen!



Jacky's Pedicure

# Badminton Training

## Koordinative Fähigkeiten

Badminton Interclubspiel: Ein langer Service. Der Gegner bewegt sich (Reaktion) 3 Schritte zurück (Rhythmus), springt ab (Gleichgewicht), erkennt in der Luft den Stellungsfehler des Gegners (Orientierung) und spielt den Shuttle sanft als Drop (Differenzierung) ins Feld.

Dieses Beispiel zeigt, dass bei einer komplexen sportlichen Handlung immer mehrere koordinative Fähigkeiten im Spiel sind. Eine Kombination dieser Fähigkeiten ist ein Muss, eine kommt nie isoliert vor. Trotz dieser Verknüpfung werden fünf einzelne koordinative Fähigkeiten unterschieden:

- Orientierungs-
- Rhythmisierungs-
- Reaktions-
- Gleichgewichts- und
- Differenzierungsfähigkeit

## Orientierungsfähigkeit (Fokus auf das Ziel)

Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen. Beispiel: wenn beim Doppel von Verteidigung auf Angriff gewechselt wird, müssen sich beide Spieler neu orientieren und ausrichten. Dies geschieht je nach Level (oder je besser die Orientierungsfähigkeit ausgebildet ist) schneller oder langsamer. Doch es wird nie nur eine koordinative Fähigkeit gebraucht. In diesem Beispiel kommt u.a. die Rhythmisierungsfähigkeit dazu.

### Alleskönner

10-14 15-20



**Wie?** Einen Ball leicht über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen (ohne sich zu drehen!). Anschliessend zurück über den Kopf nach vorne werfen.

#### Variationen:

- Kolonnenwurf. Eine Gruppe von Spielern steht hintereinander. Einander rüber die Köpfe zu werfen;
- Wurf rückwärts zwischen den Beinen durch in die Höhe und über dem Kopf fangen.

### Blinder Weg

15-20 20+



**Wie?** Mit Markierungen (keine Malstäbe, da Unfallgefahr!) wird ein einfacher Laufparcours abgesteckt. Wer kann sich die korrekte Laufstrecke gedanklich so gut einprägen, dass er sie mit geschlossenen Augen ohne Fehler ablaufen kann.

**Variation:** Partner ist «Blindenführer» und gibt verbale Hilfestellungen.

## Rhythmisierungsfähigkeit (richtige Dosis finden)

Diese Fähigkeit ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen. Z.B. beim Wechsel von Verteidigung zu Angriff muss dies in einem gewissen Rhythmus erfolgen. Beide Spieler müssen sich mehr oder weniger gleichzeitig bewegen, damit keine Lächer entstehen. Dies erfordert zusätzlich ein gutes Spielverständnis und das Kennen des Partners. Denn wenn dieser den Clear zurücksmasht, muss unverzüglich eine Reaktion folgen.

### Schlägerraub

-10 10-14 15-20



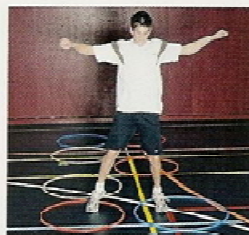
**Wie?** Die Gruppe ist in einem Feld verteilt. Jede Spielerin hat einen (Badminton-, Baseball-, Tennis- etc.) Schläger und hält ihn mit dem Kopf nach unten auf den Boden. Auf ein Startzeichen müssen sich alle einen neuen Schläger suchen, bevor

dieser zu Boden fällt.

**Variation:** Gruppe durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wandern oder zu zweit ausführen.

### Reifenspringen

10-14 15-20 20+



**Wie?** Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes. Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeinig springen und ausstrecken beider Arme.

## Reaktionsfähigkeit (blitzschnell handeln)

„Actio Reactio“. Dieser Satz ist nicht nur im Badminton ein wichtiger Bestandteil. Diese Fähigkeit ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu reagieren. Smashabwehr, Finten, Drives etc. fordern ein hohes Mass an Reaktion. Sich auf dem Feld bewegen, den Schläger rechtzeitig bewegen etc. Alle diese Aktionen sind mit Reaktion verbunden. Das Auge nimmt den visuellen Reiz auf (z.B. Drop des Gegners) und innert Sekunden wird die, auf diese Situation trainierte Reaktion, ausgeführt. → Verschiebung und Ausfallschritt ans Netz, Gleichgewicht halten und Netzdrop spielen.

### Abpraller

10-14 15-20 20+



**Wie?** Zu zweit. Spieler A steht zwei bis vier Metern vor einer Wand, der Partner in seinem Rücken. Dieser wirft einen Ball an die Wand. Der Spieler A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen.

**Variation:** Spieler A steht mit dem Rücken zur Wand, dreht sich und fängt den Ball.

### Schlägerraub

-10 10-14 15-20



**Wie?** Die Gruppe ist in einem Feld verteilt. Jede Spielerin hat einen (Badminton-, Baseball-, Tennis- etc.) Schläger und hält ihn mit dem Kopf nach unten auf den Boden. Auf ein Startzeichen müssen sich alle einen neuen Schläger suchen, bevor

dieser zu Boden fällt.

**Variation:** Gruppe durchnummerieren und von Nummer zu Nummer wandern oder zu zweit ausführen.

## Gleichgewichtsfähigkeit (herausfordernder Balanceakt)

Diese „Gabe“ ermöglicht, die Balance zu halten oder sie nach Positionsänderungen möglichst rasch wieder zu gewinnen. Sehr schwer, mit geschlossenen Augen auf einer Mauer zu balancieren. Doch mit offenen Augen recht einfach zu bewältigen. Das Auge sucht Referenzpunkte aus, um sich daran „festzuhalten“, und die Arme helfen zusätzlich die Balance zu halten. Beim Netzdrop steht man im Ausfallschritt. Ein Körper, der sich bewegt, will nicht einfach stehen bleiben. Doch genau das ist beim Ausfallschritt der Fall. Man stoppt die Bewegung in Richtung Netz abrupt und kontrolliert ab, um den Shuttle ideal zu treffen. Der Schlagarm mit Racket und der andere freie Arm dienen als Balanceunterstützung und das Auge orientiert sich am Shuttle. Nun kann dieser wie geplant zurück befördert werden.

**Labile Bank**

10-14 15-20 20+



**Wie?** Eine Langbank mit der Schmalseite nach oben an zwei Ringpaaren auf halber Kniehöhe befestigen und mit Matten unterlegen. Gleichgewicht auf der Langbank halten. Evtl. bringt der Partner die Langbank leicht ins Schwingen.  
**Variation:** Die umgedrehte Langbank mit Gymnastikstäben unterlegen und darauf balancieren.

**Balancebrett**

10-14 15-20 20+



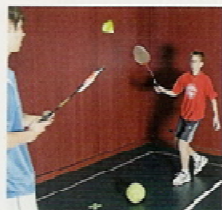
**Wie?** Auf dem Kollobrett das Gleichgewicht halten. Für Einsteiger kann eine Wand als Stütze zur Starthilfe nützlich sein.  
**Variation:** Gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

**Differenzierungsfähigkeit (richtige Dosis finden)**

Die Differenzierungsfähigkeit ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegung darauf dosiert abzustimmen. Der Gegner hat den Drop gespielt, das Hirn empfängt nun Signale vom Auge: woher kommt der Shuttle? Wie schnell fliegt er? In welche Richtung bewegt sich der Gegner? Nun wird reagiert. Bewegung zum Netz, Ausfallschritt und den Shuttle kurz und geschnitten über die Netzkante befördern. Der Netzdrop fliegt nicht ins Mittelfeld, landet nicht im Netz oder an der Hallendecke. Und dies dank der richtigen Dosis.

**Zweierlei**

10-14 15-20 20+



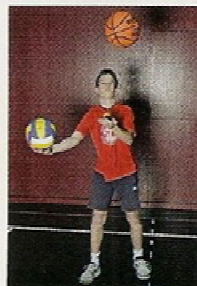
**Wie?** Zuzweit gleichzeitig einen Fussball zuspelen und mit dem Badmintonracket ein Shuttle hin und herspielen. Den Fussball und das Shuttle im selben oder gegengleichen Takt zuspelen. Auch mit schwachem Fuss oder schwacher Hand ausführen

**Variationen:**

- Verschiedene (Ball-)Kombinationen möglich (z.B. ein Ball prellen, den anderen zuspelen).
- Alleine gegen die Wand ausführen (mit Softball und Tennisracket).

**Ungleiche Jonglage**

15-20 20+



**Wie?** Mit unterschiedlich schweren/grossen Bällen jonglieren. Z. B. je einen Tennis- und einen Handball abwechselnd «übers Kreuz» hochwerfen und wieder fangen.  
**Variation:** Mit drei Bällen jonglieren.

Wie man sieht, spielen diese fünf koordinativen Fähigkeiten eine sehr grosse Rolle im Badminton, im Sport allgemein und natürlich auch im normalen Alltag. Fahrrad und Auto fahren, mit dem Chef diskutieren oder sich in einer fremden Stadt orientieren; überall sind diese Fähigkeiten gefragt. Alle zusammen ergeben ein Netz, welches uns befähigt, Aktionen auszuführen, welche wir als selbstverständlich hinnehmen.

Fabian Seebach

## 40. Generalversammlung vom 10. Mai 2010

Am 10. Mai 2010 konnte unser Präsident Bruno Felix pünktlich um 20:00Uhr 37 Vereinsmitglieder zur 40. Generalversammlung begrüßen. Speziell begrüßen durfte er unseren Ehrenpräsidenten Bruno Kneubühler und das Ehrenmitglied Margrit Kneubühler sowie die Herren Simon Rageth vom Vorstand IG Churer Sportvereine und Georg Flepp, Leiter Finanz- und Liegenschaftsverwaltung der Stadt Chur.

Die beiden Herren erhielten darauf hin die Gelegenheit das Projekt "GESAK - Das Generationenkonzept für Churer Sport" vorzustellen und um Stimmen für die voraussichtliche Volksabstimmung im Frühling 2011 zu werben.

Die Jahresberichte unseres Präsidenten, der TK-Chefin und des Kassiers liessen uns dann nochmals auf ein bewegtes und erfolgreiches Vereinsjahr zurückblicken. Die Wahlen des Vorstands liefen eher unspektakulär ab. Alle bisherigen Vorstandsmitglieder bis Mirta Tschalè, die aus dem Vorstand zurücktritt, wurden mit Applaus für ein weiteres Jahr bestätigt. Die entstandene Vakanz konnte nicht besetzt werden und bleibt somit bestehen.

Bruno Kneubühler und Reto Brot wurden als Redakteure der Clubzeitschrift "Shuttle" geehrt. Sie haben für 30 illustre Ausgaben eine grossartige Arbeit geleistet und uns dadurch immer über unser Vereinsleben bestens auf dem Laufenden gehalten. Nochmals herzlichen Dank! Neu wird Jacqueline Riedi einen Teil der Redaktion des "Shuttles" übernehmen.

Nachdem nun für den BC-Chur die Aera Churerfest zu Ende gegangen ist, werden auch die langjährigen OK-Mitglieder des Kornplatzes, Bruno Felix, Christian Felix, Luigi Campa, Gaetano Campa, Franco Karlen und Gian Franco Schneider für ihren Einsatz geehrt.

Die Behandlung eines termingerecht eingegangenen Antrags für stärkere finanzielle Unterstützung der Regional- und National-Kadermitglieder bei den Junioren sowie der Gegenvorschlag des Vorstands wurden engagiert diskutiert. Schlussendlich wurde der Gegenvorschlag des Vorstands, mit 17 Ja-, 12 Nein-Stimmen und 8 Enthaltungen gegenüber 30 Nein-, 3 Ja-Stimmen und 4 Enthaltungen für den eingereichten Antrag, angenommen.

Die Jubiläums- Generalversammlung konnte um 22.30 Uhr offiziell geschlossen werden, wodurch Mann und Frau sich dem kulinarischen und gemütlichen Teil in Dino's Veranstaltungszentrum widmen konnte.

*Der (neue) Aktuar Franco Karlen*

# Adligenswil + Winterthurer Stadtmeisterschaften

Mit dem **Adligenswiler Turnier** 18./19.09.2010 wurde die BSS Turnierreihe 2010/2011 gestartet. Das Turnier fand in Meggen (Luzern) statt, es nahmen rund 200 Personen daran teil.

Von Chur nahmen lediglich Marco Ryser und ich teil. Es gab sehr viele spannende Matches zu spielen und auch zu sehen, das Turnier war auf sehr hohem Niveau.

## Resultate:

### Marco Ryser:

HE A3/B, 17.

HD A3/B, 5. mit Thierry Widmer (BC Uzwil)

MD C, 8. mit Larissa De Dios (BC Wittenbach)

Marco hat in der Kategorie A3/B eine starke Leistung gezeigt, vor allem im Doppel mit Thierry Widmer. Sie sind als Gruppensieger ins Viertelfinal eingezogen und haben dort leider im dritten Satz (21:19/20:22/21:12) verloren.

Im Mixed verloren Marco und Larissa knapp im dritten Satz gegen die als Nummer 1 gesetzte Paarung mit 14:21/21:17/14:21. Wenn sie gewonnen hätten wären sie ins Halbfinale eingezogen.

### Jacqueline Riedi:

DE C, 9.

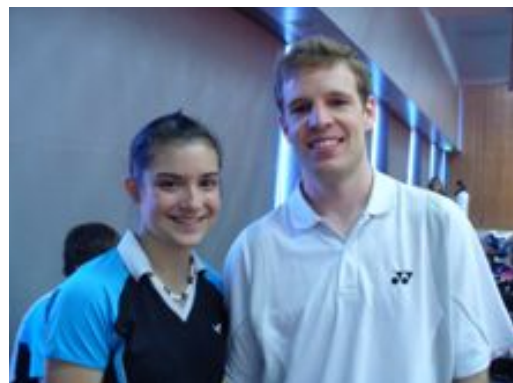
DD C, 5. mit Shirin Lupp (BC Reussbühl)

MD C, 22. mit Manuel Luginbühl (BC Frauenfeld)

Für mich war es ein guter Start in die Saison, schade war, dass wir das Doppel im dritten Satz (21:18/22:24/21:12) verloren haben, sonst wären wir ins Halbfinale eingezogen. Mit dem 22. Platz ist der Saisonstart im Mixed nicht geglückt. Es fehlte immer nur wenig zum Sieg.



Jacqueline Riedi mit Doppelpartnerin Shirin Lupp



Jacqueline Riedi mit Mixedpartner Manuel Luginbühl

## Winterthurer Stadtmeisterschaften

Wie einige von euch mitbekommen haben, habe ich am Sonntag nach dem Clubjubiläum an der WSM teilgenommen. Nachdem ich zwei Stunden geschlafen hatte, fuhr ich mit dem Zug auf Winterthur um das Mixed zu spielen. Das erste Gruppenspiel gewannen wir (Thomas Stähli, BC Vitudurum und ich) mit 23:21 / 15:21 / 21:8. Das zweite Gruppenspiel verloren wir knapp mit 23:21 und 21:17 und verpasst so das Viertelfinal. Wir wurden 11.

Jacqueline Riedi

# Heimspiele Interclub

## 1. Liga / Chur 1 Gruppe 104

Datum	Ort	Gegner
10.11.2010	Gewerbeschul-Turnhalle	Weinfelden
03.12.2010	Florentini-Turnhalle	Team Züri 2
28.01.2011	Florentini-Turnhalle	Gossau
18.02.2011	Florentini-Turnhalle	St. Galler Badminton Bären
09.03.2011	Gewerbeschul-Turnhalle	Irchel
18.03.2011	Florentini-Turnhalle	Adliswil-Zürich 3

## 3. Liga / Chur 2 Gruppe 312

Datum	Ort	Gegner
12.11.2010	Florentini-Turnhalle	Vaduz
10.12.2010	Florentini-Turnhalle	Trogen-Speicher 2
14.01.2011	Florentini-Turnhalle	Region Rorschach
28.01.2011	Florentini-Turnhalle	Balzers
16.02.2011	Gewerbeschul-Turnhalle	Oberegg
11.03.2011	Florentini-Turnhalle	Uzwil 4

## 4. Liga / Chur 3 Gruppe 418

Datum	Ort	Gegner
19.11.2010	Florentini-Turnhalle	St. Margrethen
11.03.2011	Florentini-Turnhalle	Vaduz 2
25.03.2011	Florentini-Turnhalle	Rhätia Chur

Für unsere Heimspiele würden wir uns freuen, Euch als Zuschauer und Fans begrüßen zu dürfen. Auch über einen kleinen Imbiss nach gewonnenem Match freuen wir uns bestimmt ☺ !

Gespielt wird meist abends zwischen halb 8 und 10 Uhr.

Auf [www.swiss-badminton.ch](http://www.swiss-badminton.ch) könnt Ihr die laufenden Resultate und Ränge mit verfolgen.



# Witze



AUCH EIN BUNDES KOKKI FINDET MAL EIN HAHN!



FROG GIBT NUR EIN ENDIGES MAL MIT JEMEN IHNEN GROSS!



## Schönes Kinderspiel

**Die kleine Monika kommt nach Hause.**

**Ihre Mutter streichelt ihr zur**

**Begrüßung übers Haar und fragt:**

**"Wovon bist du denn so nass?"**

**Die kleine Monika: "Peter, Franz, Susi,**

**Gisela und ich haben Hund gespielt."**

**Mutter: "Aber davon wird man doch**

**nicht so nass!"**

**"Doch, doch", sagt die kleine Monika,**

**"ich war der Baum."**

# Sponsoren / Reklame

**KÜCHEN ZUM VERLIEBEN.**

Die gute Küche ist das innigste Band der guten Gesellschaft. Meint auch Schubiger. Ihre Küche wird bei uns nach Ihren Vorstellungen geplant und angefertigt. Bei den Zutaten sind Sie selbstverständlich völlig frei. Raffiniert angeordnet oder wärschaft gemacht?



Küchen zum Verlieben und Verweilen finden Sie bei Schubiger. Denn das Auge isst mit.

**SCHUBIGER**  
 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■  
 HAUSHALT KÜCHEN BÄDER

Schubiger Ober  
 Gähwstrasse 2  
 Telefon 061 290 27 27

Schubiger Mittel  
 Oberalpstrasse 2  
 Telefon 061 294 92 22

Schubiger St. Gallen  
 Fürstentanzstrasse 107  
 Telefon 071 274 40 40

[www.schubidu.ch](http://www.schubidu.ch)



Yonex gewährt uns ca. 30% Rabatt auf alle Produkte.  
Bestellungen laufen über Bruno Kneubühler

## Goldschmiedeatelier

Was heute meist gegossen,  
schmiede ich noch von Hand.

Phasouk Xayaboun, Obere Gasse 16  
7000 Chur, Tel./Fax 081 252 35 39  
goldschmiedeatelier.chur@bluewin.ch



 Advertisement for Lacuna Restaurant Pizzeria Pizza-Kurier. The central graphic features a red cartoon crab holding two pizzas. The text 'LACUNA' is written in large, stylized letters (L in green, A in red, C in white, U in green, N in red, A in white) with a red and green outline. Below it, 'RISTORANTE PIZZERIA' and 'PIZZA-KURIER' are written in green. The phrase '...mi chiamo ciccia' is written in a cursive script. At the bottom, the phone number '081 285 12 12' is prominently displayed in red.
 

Belmontstrasse 1 • 7000 Chur  
Restaurant Tel. 081 284 64 55  
www.lacunakurier.ch

**Pizza-Kurier 081 285 12 12**

# Shuttle



## **CAPARARO** SPRITZWERK CHUR

Unfallreparaturen

Beratung beim Autokauf  
und Versicherungsschäden

Ersatzfahrzeuge

Möbellackierungen

Restaurationen

Beschriftungen

Airbrush

Motorrad-Lackierungen

**VSCI** // // // **Carrosserie**

Auto - Industriespritzwerk • Weststrasse 11  
7000 Chur • Telefon 081 252 00 44 • Fax 081 252 51 71