BADMINTONTECHNIEKEN

De basisvaardigheden: (1/5)

De grepen (grips)

De grepen (grips)

Er zijn in de basis twee manieren om je racket vast te houden:

Bij het spelen van een forehandslag hanteer je **de basisgrip**, ook wel *forehandgrip* of *shakehandgrip* genoemd.

Voor een backhandslag gebruik je **de duimgrip**, die we ook wel met *backhandgrip* aanduiden.

1a Basisgrip (forehandgrip of shakehandgrip)

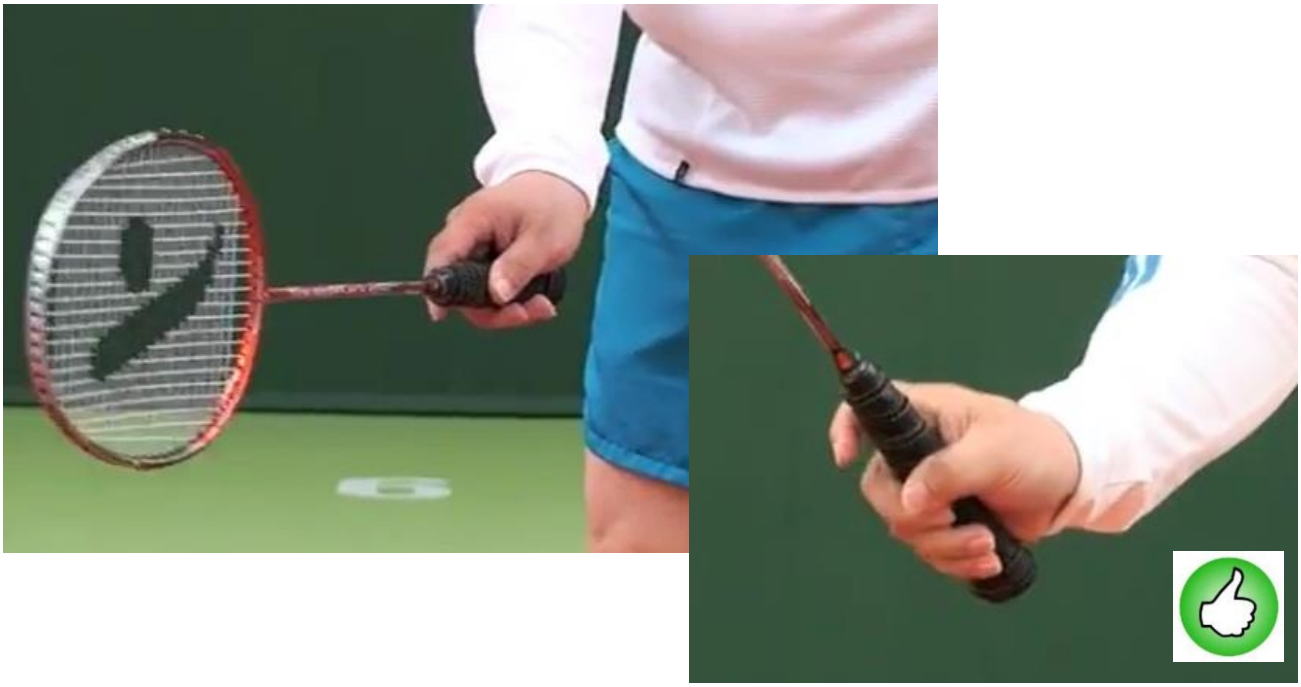
De basisgrip (*shakehandgrip/forehandgrip*) stap voor stap:

- Geef het racket een hand.
- Draai het racket 5 graden met de klok mee zodat de lijn in de bodem van de V valt.
- Aan de binnenkant van het racket waar je duim ook zit, zie je nu de bespanning verschijnen.
- Het racket ligt los in de hand. Tussen de hand en het racket zie je ruimte voor een vinger.
- Je duim ligt tussen de middelvinger en de wijsvinger.
- De wijsvinger ligt een vingerbreedte van de middelvinger af.
- Tussen de middelvinger en de ringvinger ligt ook een klein beetje ruimte.
- En de pink ligt tegen de ringvinger aan.

In de basisgrip stuur je het racket met het middelste kootje van je wijsvinger aan de 'achterkant' van de racketgrip.

Veel gemaakte fouten zijn:

- Een rechte wijsvinger helemaal aan de achterkant. Je stuurt dan met het bovenste kootje. Dan kan je wel iets beter sturen, maar je zult er nooit hard mee kunnen slaan, omdat het racket minder ver naar achteren kan zwaaien.
- De hamergrip: je houdt het racket vast alsof het een hamer is. Je stuurt dan met het onderste kootje (of sommigen zelfs met de handpalm). Dat slaat bij beginners wel harder, maar veel minder nauwkeurig, omdat je niet met je vingers, maar met je hand moet sturen.



1b Duimgrip (backhandgrip)

Je gaat van een basisgrip naar een duimgrip (*backhandgrip*) door deze stappen:

- Je beweegt het racket naar de backhandkant van je lichaam (links voor rechtshandigen).
- Je duim strek je recht aan de achterkant van de racketgrip.
- Je wijsvinger zakt tegen je middelvinger aan.
- Je duim steekt nu iets boven de andere vingers uit.

In de backhand stuur je met je duim aan de achterkant van de racketgrip.
Een beginnersfout is dat de duim niet de achterkant van het racketgrip stuurt, maar de bovenkant. Daarmee kan je én slechter sturen, en ook nog minder hard slaan omdat het racket uit je hand dreigt te glippen.

Flexibiliteit in je grip

Iedereen is gebaat met flexibiliteit en het vermogen om snel van grip te kunnen wisselen. Dat krijg je door je racket letterlijk de ruimte te geven: in de basisgrip heb je feitelijk je racket vast met alleen je duim, wijs- en middelvinger. Er moet een vinger tussen je handpalm en je racketgrip passen. Tussen het middelste kootje van je wijsvinger en je middelvinger is ook ruimte van ongeveer een vinger. Pas bij het slaan van de shuttle in basis- of duimgrip sluit je je hand helemaal op de grip, met precies genoeg kracht om je raket niet weg te laten vliegen. Je behoudt zo de optimale vrijheid voor je racket voor een volgende slag.

Verkorte grip

De verkorte grip is identiek als de basigrip of duimgrip, maar dan je hand opgeschoven richting de steel. Het voordeel is dat je je racket sneller van richting kan laten veranderen. Heel handig in het voorveld als er minder tijd is om op de shuttle van de tegenstander te reageren, bv. bij de netdrop. De sturing is ook iets nauwkeuriger. Heel handig bij de korte service. Het nadeel is dat je minder hard kan slaan.

Verschoven basisgrip

De verschoven basisgrip is een basisgrip waarbij het racket over de lengte-as iets (10 %) naar buiten is gedraaid. Dit gebruik je bij de smash en maakt het mogelijk om de smash op volle kracht rechtuit te spelen.

Naast de basis- en duimgrip, verkort of aangepast, moeten competitiespelers beschikken over volgende twee bijkomende grips:

1c Mattenklopper (panhandle)

Voor een afmakende forehandslag bij het net (de dab) óf een heel late backhand dropshot achterin, gebruik je de mattenklopper: je duim is rechtop aan de zijkant van je grip. In het Engels heet het de *panhandlegrip*.

1d Hoekgrip (bevelgrip)

De hoekgrip , in het Engels *bevelgrip*, lijkt op de duimgrip, alleen is dan je racket over de lengte 1/8 slag gedraaid, zodat je duim niet op het achtervlak van de grip rust, maar op het schuine stukje (de *bevel*). Dat maakt het mogelijk om een krachtige backhandslag, - zoals een backhand clear - te slaan. Maar dan toch echt alleen als je ook het knijpeffect en onderarmrotatie toepast.