



# Nyhedsbrev februar

**GM er lige om hjørnet - få inspiration til din træning i denne video**

GM afvikles i Nuuk i påsken og starter før vi ved af det. Badminton Danmark har udarbejdet nogle videoer med forskellige fokuspunkter. I denne video fokuseres der på bearbejdsteknikken til det lange forhåndshjørne. Videoen gennemgår 6 fokuspunkter som er:

- Sæt højre ben i gulvet så tæt på slagstedet som muligt
- Sæt af opad mod slagstedet med primært højre ben
- Ram bolden højt
- Sæt yderste fod i gulvet bag kroppens tyngdepunkt
- Fjedre og tryk indad mod spillecentrum i én sammenhængende bevægelse
- To-bens landing eller saksning?

Link til video: <http://video.dif.dk/det-lange-forhandshjorne>

Som altid er i altid velkommen til at kontakte mig for spørgsmål, hjælp eller inspiration

Venlig hilsen  
Rune Svenningsen



[www.badminton.gl](http://www.badminton.gl)