

# Forhåndsgreb

IDRÆTSGREN  
TID

**Badminton**  
**5 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**5 - 80 år**  
**1 - 24 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Forhåndsgrebet findes ved, at spilleren med sin ikke-spillerhånd holder omkring T-et (samlingen mellem ketsjerens skaft og ketsjerhovedet). Med spillerhånden tager spilleren fat omkring ketsjeren som om vedkommende ville sige goddag til den. Dog er det vigtigt, at hånden kommer oppe fra.

**\*\*Fokuspunkter:\*\***

\* Løst greb og grebet skal ligge ude i hånden

\* Pegefingern skal være øverst. Tommelfingern skal herefter komme og ligge inde over grebet. Efterfølgende kommer de 3 resterende fingre.

## Hvordan:

Forhåndsgrebet kan demonstreres ved at spillerne står i en halvcirkel omkring træneren samtidig med at de tekniske fokuspunkter forklares. Træneren skal efterfølgende checke spillernes greb.