

	Stellung und Bewegung der Füße und Beine	Stellung und Bewegung von Körper/Rumpf und Schulterachse	Stellung und Bewegung von Arm, Handgelenk und Schläger	Bemerkung
Ausholphase	• Körpergewicht befindet sich auf beiden Füßen, das Gewicht ist auf dem ganzen Fuß - Die Beine/Füße so stellen (meistens etwas breiter als schulterbreit), dass die Hüfte zwischen Tisch- und Netzkante ist und das rechte Bein ist leicht hinter dem linken Bein oder auf gleicher Höhe (die Fußspitzen zeigen in einer natürlichen Stellung Richtung Tisch)	• Die Schulterachse leicht mit aufdrehen und die linke Hüfte leicht öffnen (Körperverspannung, Vorspannung erzeugen) • Den Oberkörper leicht nach vorne beugen	• Schläger auf Netzhöhe zum Körper zurückführen (über Tischniveau) • Schläger stark schließen • Handgelenk in Verlängerung des Unterarms vorspannen • Schlägerspitze zeigt zum Körper • Ellbogen ist Fixpunkt und deutlich vom Körper entfernt • Den Schlagdruckpunkt über den Daumen aufbauen • Der Nicht-Schlagarm bleibt auf Ebene des Schlagarms und unterstützt die Vorspannung der Schulterachse	Hüfte kann zu zur Beschleunigung genutzt werden Je weiter die Entfernung vom Tisch, desto länger wird die Ausholbewegung und durch den Einsatz des Körpers Mit zunehmender Kraftentfaltung/Zeit wird das Gewicht leicht auf das linke Bein verlagert
Schlagphase und Balltreffpunkt (RHT)	• Über den Abdruck aus dem Boden das Gewicht vom ganzen Fuß auf den Vorderfuß verlagern (im Balltreffpunkt) • Das Gewicht bleibt auf beiden Beinen	• Körperschwerpunkt (Schulterachse) ist leicht vorne • Rumpf und Schulterachse in Schlagrichtung drehen, bis sie sich parallel zur Grundlinie befindet (Schulter des Schlagarms gibt im Balltreffpunkt einen leichten Impuls nach vorne)	• Schläger und Unterarm auf einer Ebene explosiv nach vorne oben beschleunigen • Ellbogen ist Drehachse der Bewegung • Handgelenk im gesamten Bewegungsumfang kurz vor dem Balltreffpunkt dynamisch einsetzen (Handgelenk steuert den Ball) • Im Balltreffpunkt den Daumen auf das Schlägerblatt drücken • Ball tangential vor dem Körper treffen (goldenes Dreieck) • Mit dem Nicht-Schlagarm die Schulterebene stabilisieren und die Bewegung unterstützen	Mit zunehmender Kraftentfaltung/Zeit wird das Gewicht leicht auf das rechte Bein verlagert • Eine leichte Hubbewegung aus den Beinen und dem Oberkörper ist möglich • Ellenbogen und Handgelenk steuern hauptsächlich die Beschleunigung • Der Nicht-Schlagarm bewegt sich rhythmisch zur Schlagarmbewegung
Ausschwingphase	• Das Gewicht bleibt auf beiden Beinen	• Schulterachse geht leicht Richtung Netz (Achse und Rumpf bleibt parallel und stabilisiert)	• Schläger endet mit leicht angewinkeltem Arm über Balltreffpunkthöhe in Schlagrichtung • Schlägerspitze geht nach vorne oben Richtung Netz • Ellbogen bleibt stabil seitlich vor dem Körper	Mit Entfernung zum Tisch und je nach Köpereinsatz kann das Gewicht auf das rechte Bein gehen und das linke Bein mit nach vorne gehen, um die Beschleunigung abzufangen.

