

<b>Rückhand- Abwehr</b>	<b>Stellung und Bewegung der Beine</b>	<b>Stellung und Bewegung des Rumpfes</b>	<b>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</b>
<b>Ausholphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das linke Bein wird schräg zur Grundlinie des Tisches zurückgenommen</li> <li>• Das Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich nach links schräg zur Grundlinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird nach hinten oben vor die linke Schulter genommen</li> <li>• Der Ellbogen bleibt vom Körper entfernt und ist nach vorne unten orientiert</li> <li>• Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet</li> <li>• Die Schlägerspitze ist nach links hinten oben gerichtet</li> </ul>
<b>Schlagphase und Balltreffpunkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich in Schlagrichtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird nach vorne unten in Richtung Tisch geführt</li> <li>• Dabei beschreibt die Schlägerspitze einen Teil einer Kreisbewegung</li> <li>• Der Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung</li> <li>• Der Ball wird tangential in der fallenden Phase oder am höchsten Punkt der Flugbahn vor dem Körper getroffen</li> </ul>
<b>Ausschwing- phase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpergewicht auf dem rechten Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich parallel zur Grundlinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger endet mit offenem bis fast waagrecht zur Tischoberfläche stehendem Schlägerblatt</li> <li>• Die Schlägerspitze ist nach vorne gerichtet</li> <li>• Der Schlagarm ist fast gestreckt</li> </ul>