

Rückhand-Block	Stellung und Bewegung der Beine	Stellung und Bewegung des Rumpfes	Stellung und Bewegung von Arm und Schläger
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> • Füße nahezu parallel zur Grundlinie des Tisches • Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt 	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern nahezu parallel zur Grundlinie, wobei sich die rechte Schulter etwas nach vorne drehen kann 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagansatz vor dem Körper • Ellbogen und Unterarm vom Körper entfernt • Schlägerspitze etwas über dem Ellbogen • Schlägerblatt leicht bis stark geschlossen
Schlagphase und Balltreffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger und Unterarm werden mit einer kurzen Bewegung von hinten nach vorne in Richtung Netz geführt • Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung • Der Ball wird in der aufsteigenden Phase der Flugbahn vor dem Körper getroffen
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger und der Unterarm gehen dem Ball in Richtung Netz nach