

Rückhand- Ballon- abwehr	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 parallel zur Grundlinie des Tisches • Die Beine sind stark gebeugt • Körpergewicht ist etwas mehr auf dem linken Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Die rechte Schulter wird etwas nach vorne gedreht und abgesenkt • Die rechte Hüfte wird ebenfalls leicht nach vorne gedreht 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger wird etwas tiefer als Kniehöhe zurückgeführt • Der Ellbogen ist deutlich vom Körper entfernt • Das Schlägerblatt ist gerade bis leicht geschlossen • Das Handgelenk ist angewinkelt; dadurch zeigt die Schlägerspitze nach unten
Schlagphase und Balltreffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Aus den Beinen erfolgt eine Hubbewegung nach oben 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Rumpf dreht sich in Schlagrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger und Unterarm werden nach vorne oben beschleunigt • Der Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung • Das Handgelenk wird kurz vor dem Balltreffpunkt dynamisch eingesetzt • Der Schläger bleibt auf einer Ebene • Der Ball wird tangential in der fallenden Phase der Flugbahn vor dem Körper getroffen
Ausschwung- phase	<ul style="list-style-type: none"> • Körpergewicht ist tendenziell auf dem rechten Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Rumpf ist parallel zur Grundlinie des Tisches orientiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger endet mit fast gestrecktem Arm über Kopfhöhe • Die Schlägerspitze zeigt nach oben