

Rückhand-Topspin	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 • Körpergewicht befindet sich tendenziell auf dem linken Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Die rechte Schulter wird bei vorgebeugtem Oberkörper leicht nach vorne gedreht • Die rechte Hüfte dreht ebenfalls etwas nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Auf Unterschnitt</u> : <ul style="list-style-type: none"> – Der Schläger wird nach hinten unten leicht unter Tischniveau zurückgeführt – Die Schlägerspitze zeigt nach links unten – Der Schläger ist leicht geschlossen • <u>Auf Überschnitt</u> : <ul style="list-style-type: none"> – Der Schläger wird in Hüfthöhe zurückgeführt – Die Schlägerspitze zeigt nach links hinten – Schläger ist stärker geschlossen • Der Ellbogen ist deutlich vom Körper entfernt • Das Handgelenk ist in Verlängerung des Unterarms vorgespannt
Schlagphase und Balltreffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung • Auf einen Unterschnittball ist eine leichte Hubbewegung aus den Beinen möglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Rumpf dreht in Schlagrichtung bis er sich parallel zur Grundlinie des Tisches befindet 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger und der Unterarm werden explosiv nach vorne oben beschleunigt, sie bleiben auf einer Ebene • Der Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung • Das Handgelenk wird kurz vor dem Balltreffpunkt dynamisch eingesetzt • Der Ball wird tangential in der aufsteigenden Phase oder am höchsten Punkt der Flugbahn vor dem Körper getroffen; er kann aber auch, etwas entfernt vom Tisch, in der fallenden Phase getroffen werden
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung • Körpergewicht ist auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpf parallel zur Grundlinie 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger endet mit leicht angewinkeltem Arm vor dem rechten Teil des Kopfes • Die Schlägerspitze zeigt tendenziell nach vorne oben rechts