

Rückhand-Konter	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 • 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 • Linke Hüfte leicht zurück 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarm ist entfernt vor dem Körper, parallel zur Tischoberfläche • Schlaghand vor der Körpermitte • Schlägerblatt in Verlängerung des Unterarmes senkrecht bis leicht geschlossen
Schlagphase und Balltreffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei paralleler Schulterstellung in der Ausholphase bleibt die Stellung unverändert • Ist die rechte Schulter vorne, drehen sich Schulterachse und Hüfte parallel zur Grundlinie des Tisches 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger und Unterarm bewegen sich mit dem Ellbogen als Drehpunkt von hinten nach vorne oben • Schlägerblatt wird in der Bewegung Richtung Netz geschlossen • Das Handgelenk unterstützt die Bewegung • Ball wird in der aufsteigenden Phase der Flugbahn vor dem Körper eher tangential getroffen
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Veränderung der Stellung 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpf parallel zur Grundlinie des Tisches 	<ul style="list-style-type: none"> • Schläger befindet sich etwa in Höhe der rechten Schulter • Die Schlägerspitze zeigt tendenziell in die Richtung, in die der Ball gespielt wurde