

| Rückhand- Schupf auf kurze Bälle | Stellung und Bewegung der Beine | Stellung und Bewegung des Rumpfes | Stellung und Bewegung von Arm und Schläger |
|---|---|---|--|
| Ausholphase | <ul style="list-style-type: none"> • Der rechte Fuß wird unter den Tisch gestellt • Körpergewicht auf dem rechten Fuß | <ul style="list-style-type: none"> • Der Oberkörper und die rechte Schulter werden nach vorn über den Tisch gebracht | <ul style="list-style-type: none"> • Der Schlagarm wird leicht angewinkelt • Das Handgelenk wird leicht angewinkelt • Die Schlägerspitze zeigt dadurch nach links • Der Ellbogen ist vom Körper entfernt • Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet |
| 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"> • Der Schläger wird nach vorne unten in Richtung Netz geführt • Unterarm und Handgelenk gehen zum Ball nach vorne Richtung Netz • Der Ball wird tangential in der Nähe des höchsten Punktes der Flugbahn vor dem Körper getroffen |
| Ausschwung- phase | <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 Schlag endet mit fast gestrecktem Arm • Die Schlägerspitze ist nach vorne zum Netz gerichtet • Unterarm und Schläger bilden eine Linie |