

Rückhand- Schupf auf lange 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"> • Füße parallel zur Grundlinie • Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt 	<ul style="list-style-type: none"> • Die rechte Schulter wird durch eine leichte Drehung des Rumpfes nach vorn gebracht, dieser steht dadurch leicht schräg zur Grundlinie des Tisches 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger wird vor die linke Brust gebracht • Das Handgelenk wird ebenso angewinkelt • Die Schlägerspitze zeigt nach hinten oben • Ellbogen 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 • Schlägerspitze beschreibt einen Viertelkreis • Der Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung • 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 dicht über der Tischoberfläche • Die Schlägerspitze zum Netz gerichtet