

<b>Vorhand- Abwehr</b>	<b>Stellung und Bewegung der Beine</b>	<b>Stellung und Bewegung des Rumpfes</b>	<b>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</b>
<b>Ausholphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der Ausgangsposition heraus wird das rechte Bein schräg zur Grundlinie des Tisches zurückgenommen</li> <li>• Das Körpergewicht wird auf das rechte Bein verlagert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich nach rechts und steht dadurch schräg zur Grundlinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird nach hinten oben in die Höhe der rechten Schulter zurückgeführt</li> <li>• Der Schlagarm wird dabei stark angewinkelt</li> <li>• Der Ellbogen bleibt vom Körper entfernt und ist nach unten orientiert</li> <li>• Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet</li> <li>• Die Schlägerspitze ist nach rechts hinten oben gerichtet</li> </ul>
<b>Schlagphase und Balltreffpunkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich in Schlagrichtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird durch eine Unterarmstreckung nach vorne unten geführt</li> <li>• Der Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung</li> <li>• Der Ball wird tangential in der fallenden Phase oder am höchsten Punkt seitlich vor dem Körper getroffen</li> </ul>
<b>Ausschwung- phase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpergewicht auf dem linken Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich parallel zur Grundlinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger endet mit offenem bis fast waagrecht stehendem Schlägerblatt</li> <li>• Die Schlägerspitze orientiert sich nach vorne</li> </ul>