

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