

| Vorhand-Block | 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 leicht schräg zur Grundlinie des Tisches • Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert | <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Schulter und rechte Hüfte werden leicht nach hinten gedreht | <ul style="list-style-type: none"> • Schlagansatz seitlich vor dem Körper • Oberarm / Ellbogen deutlich vom Körper entfernt • Unterarm und Schläger parallel zur Tischoberfläche • Schlägerblatt leicht bis stark geschlossen |
| Schlagphase und Balltreffpunkt | <ul style="list-style-type: none"> • Unterstützende Gewichtsverlagerung • Im Balltreffpunkt Körpergewicht auf beiden Beinen | <ul style="list-style-type: none"> • Rechte Schulter und die rechte Hüfte unterstützen in Schlagrichtung | <ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger wird durch eine leichte Beugung im Ellbogen nach vorne oben bewegt • Der Ball wird in der aufsteigenden Phase der Flugbahn seitlich vor dem Körper getroffen |
| Ausschwungphase | <ul style="list-style-type: none"> • Körpergewicht tendenziell auf dem linken Bein | <ul style="list-style-type: none"> • Der Rumpf dreht sich in Schlagrichtung bis zur parallelen Stellung zur Grundlinie des Tisches | <ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger schwingt leicht mit etwas nach vorne oben gerichteter Schlägerspitze aus |