

<b>Vorhand-Ballon-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>• Der rechte Fuß steht schräg nach hinten versetzt</li> <li>• Das Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert</li> <li>• Die Beine sind stark gebeugt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die rechte Schulter und die rechte Hüfte drehen sich nach hinten</li> <li>• Die rechte Schulter wird mit der Drehung abgesenkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird nach hinten unten in die Höhe des rechten Knies zurückgeführt</li> <li>• Mit fast gestrecktem Arm ist der Ellbogen vom Körper entfernt</li> <li>• Schlägerblatt gerade bis leicht geschlossen</li> </ul>
<b>Schlagphase und Balltreffpunkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützt durch eine Hubbewegung aus den Beinen erfolgt eine Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die rechte Schulter und die rechte Hüfte drehen sich aktiv nach vorne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger und der Unterarm werden nach vorne oben beschleunigt</li> <li>• Der Schläger bleibt auf einer Ebene</li> <li>• Der Ball wird tangential mit einem aktiven Handgelenkeinsatz in der fallenden Phase der Flugbahn neben dem Körper getroffen</li> </ul>
<b>Ausschwungphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpergewicht auf dem linken Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die rechte Schulter und die rechte Hüfte drehen weiter nach vorn bis der Rumpf parallel zur Grundlinie des Tisches steht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger schwingt über Kopfhöhe aus; dabei wird der Unterarm angewinkelt</li> <li>• Die Schlägerspitze zeigt nach oben</li> </ul>