

Vorhand-Flip	Stellung und Bewegung der Beine	Stellung und Bewegung des Rumpfes	Stellung und Bewegung von Arm und Schläger
Ausholphase	<ul style="list-style-type: none"> • Der rechte Fuß wird unter den Tisch gestellt • Körpergewicht auf dem rechten Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Oberkörper wird über den Tisch gebracht • Die rechte Schulter wird mit dem Vorbringen abgesenkt 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarm und Handgelenk führen beim Vorbringen zum Netz eine Ausholbewegung nach hinten aus • Schlagarm und Handgelenk sind angewinkelt • Schlägerspitze wird nach hinten genommen • Schlägerblatt ist leicht geschlossen
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 durch eine explosive Unterarm- / Handgelenksbewegung nach vorne oben Richtung Ball beschleunigt • Der Ball wird am höchsten Punkt der Flugbahn oder kurz davor seitlich vor dem Körper getroffen
Ausschwungphase	<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 schwingt mit leicht geschlossenem Schlägerblatt nach vorne oben aus