

| Vorhand-Topspin | 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 schräg zur Grundlinie des Tisches • Rechtes Bein hinten • Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert | <ul style="list-style-type: none"> • Die rechte Schulter und die rechte Hüfte werden nach hinten gedreht • Die rechte Schulter wird mit der Drehung leicht nach hinten unten abgesenkt | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Auf Unterschnitt</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Schläger wird durch ein Strecken des Unterarms nach unten höchstens auf Höhe des rechten Knies zurückgeführt - Schläger gerade bis leicht geschlossen • <u>Auf Überschnitt</u> : <ul style="list-style-type: none"> - Schläger wird durch ein Strecken des Unterarmes in Höhe der rechten Hüfte zurückgeführt - Schläger ist stark geschlossen - Mit fast gestrecktem Arm ist der Ellbogen vom Körper entfernt |
| Schlagphase und Balltreffpunkt | <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein | <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung durch eine aktive Rumpfdrehung (Schulter- und Hüft-drehung) in Schlagrichtung | <ul style="list-style-type: none"> • Schläger und Unterarm werden durch ein Beugen im Ellbogengelenk und Handgelenkeinsatz explosiv nach vorne oben beschleunigt • Der Schläger bleibt auf einer Ebene • Der Ball wird tangential seitlich vor dem Körper getroffen |
| Ausschwungphase | <ul style="list-style-type: none"> • Körpergewicht auf dem linken Bein | <ul style="list-style-type: none"> • Die rechte Schulter und die rechte Hüfte drehen weiter nach vorne bis der Rumpf etwa parallel zur Grundlinie des Tisches steht | <ul style="list-style-type: none"> • Der Unterarm wird angewinkelt bis der Schläger in Stirnhöhe ausschwingt • Der Ellbogen befindet sich etwa in Schulterhöhe |

