

Vorhand-Konter	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 • Rechtes Bein hinten • Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert 	<ul style="list-style-type: none"> • Rechte Schulter und rechte Hüfte werden nach hinten gedreht 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagansatz seitlich neben dem Körper • Oberarm / Ellbogen deutlich vom Körper entfernt • Unterarm und Schläger nahezu parallel zur Tischoberfläche • Schlägerblatt leicht geschlossen
Schlagphase und Balltreffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gewichtsverlagerung wird durch eine Rumpfdrehung in Schlagrichtung unterstützt 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger wird durch eine Beugung im Ellbogen nach vorne oben bewegt • Der Ball wird in der aufsteigenden Phase oder im Bereich des höchsten Punktes der Flugbahn vor dem Körper getroffen
Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Balltreffpunkt liegt das Körpergewicht vorne zwischen beiden Beinen, wobei das hintere Bein stärker entlastet ist 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpfdrehung in Schlagrichtung zu einer leicht schräg geöffneten bis parallelen Stellung zur Grundlinie des Tisches 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger schwingt etwa bis in Kopfhöhe aus • Die Schlägerspitze zeigt in Schlagrichtung