

Vorhand- Schuss	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 durch Zurücknahme des rechten Beins verstärkt nach hinten 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 ungefähr in Höhe der rechten Schulter • Oberarm / Ellbogen deutlich vom Körper entfernt • Schlägerblatt leicht geschlossen, Spitze zeigt zur Seite
Schlagphase und Balltreffpunkt	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein (ggf. unterstützt durch einen Ausfallschritt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpf und Schulter drehen sich in Schlagrichtung dynamisch nach vorn 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schlagarm (besonders der Unterarm) wird explosiv durch eine Beugung im Ellbogen beschleunigt • Der Ball kann in der aufsteigenden, der fallenden Phase oder am höchsten Punkt der Flugbahn getroffen werden
Ausschwung- phase	<ul style="list-style-type: none"> • Körpergewicht auf dem linken Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Starke Oberkörpervorlage • Rumpfdrehung in Schlagrichtung zu einer leicht geöffneten bis parallelen Stellung zur Grundlinie des Tisches (bei explosiver Bewegung auch darüber hinaus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger schwingt in Kopfhöhe bis vor die linke Stirnseite aus