

| Vorhand- Schupf auf kurze Bälle | 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 deutlich abgesenkt | <ul style="list-style-type: none"> • Der Schläger wird nach vorne über den Tisch gebracht • Der Schlagarm wird leicht angewinkelt • Das Handgelenk wird leicht nach hinten angewinkelt • Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet |
| 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 einen Bewegungsimpuls aus Unterarm und Handgelenk nach vorne unten geführt • Der Ball wird tangential in der Nähe des höchsten Punktes der Flugbahn getroffen • Bei einem kurzen Rückschlag wird der Ball in der steigenden Phase der Flugbahn getroffen |
| Ausschwung- phase | <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"> • Die Schlägerspitze ist nach vorne zum Netz gerichtet • Unterarm und Schläger bilden eine Linie |