

<b>Vorhand- Schupf auf lange Bälle</b>	<b>Stellung und Bewegung der Beine</b>	<b>Stellung und Bewegung des Rumpfes</b>	<b>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</b>
<b>Ausholphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße leicht schräg zur Grundlinie</li> <li>• Rechtes Bein hinten</li> <li>• Körpergewicht auf dem hinteren Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich leicht nach rechts</li> <li>• Die rechte Schulter kann mit der Drehung leicht abgesenkt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird nach hinten oben in die Höhe der rechten Schulter zurückgeführt</li> <li>• Der Schlagarm wird dabei stark angewinkelt</li> <li>• Das Handgelenk wird leicht nach hinten angewinkelt</li> <li>• Ellenbogen vom Körper entfernt</li> <li>• Schlägerblatt mehr oder weniger stark geöffnet</li> </ul>
<b>Schlagphase und Balltreffpunkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich in Schlagrichtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger wird durch eine Unterarmstreckung nach vorne unten geführt</li> <li>• Der Ellbogen ist Drehpunkt der Bewegung</li> <li>• Der Ball wird tangential am höchsten Punkt oder in der fallenden Phase der Flugbahn seitlich vor dem Körper getroffen</li> </ul>
<b>Ausschwung- phase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpergewicht ist auf dem linken Bein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Rumpf dreht sich parallel zur Grundlinie des Tisches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schläger endet mit fast gestrecktem Arm dicht über der Tischoberfläche</li> <li>• Die Schlägerspitze ist zum Netz gerichtet</li> </ul>