

<u>Vorhandkonter</u>	<i>Stellung und Bewegung der Beine und des Rumpfes (Hüfte und Schultern)</i>	<i>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</i>
<i>Ausholphase</i>	<p>Füße schräg zur Grundlinie des Tisches! (>Knie gebeugt)</p> <p>Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert.</p> <p>Rechte Schulter und Hüfte werden nach hinten gedreht.</p>	<p>Ansatz des Schlages seitlich neben dem Körper.</p> <p>Oberarm bzw. Ellbogen (etwa 90° - 100°) vom Körper entfernt.</p> <p>Schlägerarm befindet sich parallel zur Tischoberfläche und Schläger ist leicht geschlossen.</p>
<i>Schlagphase und Balltreffpunkt</i>	<p><i>Wichtig!</i> Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein</p> <p>Beim Balltreffpunkt liegt das Gewicht auf beiden Beinen.</p> <p>Die Gewichtverlagerung wird durch eine aktive Hüft- und Schulterdrehung unterstützt.</p>	<p>Der Ball wird in der aufsteigenden Phase oder am höchsten Punkt <u>vor dem Körper</u> getroffen.</p> <p>Hand/Ellbogen werden nach vorne in Richtung Netz bewegt.</p>
<i>Ausschwungphase</i>	<p>Körpergewicht auf dem linken Bein.</p> <p>(Rumpfdrehung nach links bis zu einer parallelen Stellung zur Grundlinie des Tisches).</p>	<p>Der Schläger schwingt in Richtung Netz aus, dabei wird der Ball mit dem Schlagarm <u>mitbegleitet bzw. mitgeführt!</u></p> <p>Die Spitze des Schlägers zeigt in die Richtung, in die der Ball gespielt wurde.</p>
		Sogleich Rückkehr in die Ausgangsstellung

Häufigste Fehler:

- Beine stehen parallel zur Grundlinie
- Hüft- und Schulterdrehung eingeschränkt
- Falsche Schlägerstellung (zu weit offen oder zu weit geschlossen)
- Ball wird zu spät getroffen (seitlich oder hinter dem Körper)