

<u>Rückhandkonter</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>	Füße und Schultern parallel zur Grundlinie! (>Knie gebeugt) Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Fußballen verteilt. – Wichtig: in Vorlage	Ansatz des Schlages ist etwas links vor der Körpermitte. Unterarm ist vor dem Körper und parallel zur Tischoberfläche. Schlägerblatt ist senkrecht bis leicht geschlossen.
<i>Schlagphase und Balltreffpunkt</i> *** Besonders bei der Rückhand muss die Ballannahme zwischen der linken Körperseite (etwa linken Hüfte) und Körpermitte erfolgen. Deshalb muss man sich fast bei jedem ankommenden Ball in die richtige Stellung bringen.	(Wie oben): Parallel zur Grundlinie! rechte Schulter ist etwas nach vorne gedreht und Hüfte etwas zurück	Schläger und Unterarm bewegen sich mit dem Ellbogen als Drehachse von hinten nach vorne. Schlägerblatt wird während der Bewegung in Richtung Netz leicht geschlossen. *** Ball wird in der aufsteigenden Phase vor dem Körper getroffen.
<i>Ausschwungphase</i>	(Wie oben): Parallel zur Grundlinie!	Der Schläger schwingt in Richtung Netz aus, dabei wird der Ball mit dem Schlagarm <u>mitbegleitet bzw. mitgeführt!</u> Schläger befindet sich etwa in Höhe unter der rechten Schulter. Die Schlägerspitze zeigt in die Richtung in die der Ball gespielt wurde.
		Sogleich Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Häufigste Fehler:

- Bewegung mit dem ganzen Arm, anstatt hauptsächlich mit dem Unterarm
- Aufrichten mit jedem Rückhandkonter
- Keine oder zu wenig Vorlage bzw. Gewicht nicht am Fußballen