

<b><i>Vorhandschupf</i></b>	<b><i>Stellung und Bewegung der Beine und des Rumpfes</i></b>	<b><i>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</i></b>
<b><i>Ausholphase</i></b>	Füße schräg zur Grundlinie!  Körpergewicht wird leicht auf das hintere Bein verlagert.	Der Schläger wird seitlich, in etwa Brusthöhe, neben dem Körper gebracht, wobei der Ellbogen vom Körper entfernt ist. Das Schlägerblatt ist geöffnet.
<b><i>Schlagphase und Balltreffpunkt</i></b>	Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein.  Durch eine (leichte) Vierteldrehung wird die Ausführung des Schlages vom Rumpf unterstützt.	Der Schläger wird nach vorne unten Richtung Netz geführt. Die Schlägerspitze beschreibt einen Viertelkreis. Der Ball wird (tangential) vor dem Körper (meistens) in der fallenden Phase getroffen.
<b><i>Ausschwungphase</i></b>	Körpergewicht auf das linke Bein.	Der Schlag endet mit fast gestrecktem Arm dicht über der Tischoberfläche. Die Schlägerspitze ist zum Netz gerichtet.
		Sogleich Rückkehr in die Ausgangsstellung.