

<u>Vorhandtopspin</u>	<i>Stellung und Bewegung der Beine und des Rumpfes</i>	<i>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</i>
<i>Ausholphase</i> <u>Wichtig!</u> * Knie-Einsatz erforderlich! (d.h. das rechte Knie (hintere) mehr als das linke)	Füße schräg zur Grundlinie! Körpergewicht auf das hintere Bein verlagert. Die rechte Schulter und die rechte Hüfte werden nach hinten gedreht und gesenkt (während der Drehung).	Der Schläger wird auf Höhe des rechten Knies *(bei Oberschnitt bis zum Oberschenkel) zurückgeführt. Schläger ist (bei Oberschnitt leicht) geschlossen. Mit fast gestrecktem Arm ist der Ellbogen vom Körper entfernt.
<i>Schlagphase und Balltreffpunkt</i> *** <u>1.</u> Es kommt darauf an, ob man einen Unterschnittball (ca.45°) oder einen Konterball (weniger als 45°) mit Topspin (vom Knie bis zum Kopf) aufzieht - und des weiteren <u>2.</u> kommt es auch noch darauf an, ob der Ball mit viel oder wenig Kontakt mit Topspin aufgezogen wird d.h. je mehr Kontakt, desto flacher wird die Ausführung des Topspins bzw. Winkel des Schlägers! <u>Nicht zu vergessen:</u> Nach dem ersten Topspin bzw. bei jedem weiteren Topspin wird der Winkel flacher!	<u>Wichtig!</u> <u>Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein</u> Die Gewichtsverlagerung wird durch eine aktive Schulter- und Hüftdrehung (Rumpfdrehung) nach links unterstützt.	Schläger und Unterarm werden durch ein Beugen im Ellbogen-gelenk und Handgelenkeinsatz nach vorne oben beschleunigt. *** Der Winkel des Topspins und des Schlägers richtet sich nach zwei wichtigen Faktoren (siehe links) <u>Wichtig!</u> <u>Bei einem Unterschnittball muss man die Wartezeit bis zur Durchführung des Schlages hinauszögern, um den Schlag gut ausführen zu können!</u> Der Ball wird tangential in der aufsteigenden Phase, am höchsten Punkt oder in der fallenden Phase (vor allem bei Unterschnitt) vor dem Körper getroffen.
<i>Ausschwungphase</i>	Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert.	<u>Wichtig (besonders für Anfänger)</u> <u>Der Ball soll so weit wie möglich mit dem Schläger mitbegleitet bzw. mitgeführt werden, um ihn gut platzieren zu können</u> Der Unterarm wird angewinkelt bis der Schläger in etwa Höhe der linken Stirnseite ausschwingt. Am Ende befindet sich der Ellbogen in etwa Schulterhöhe.
		Sofort Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Häufigste Fehler:

- Kein tangenciales Treffen des Balles
- Motivationsprobleme auf Grund der schwierigen Technik
- Schlag wird in Rückenlage durchgeführt
- **Fehlende Gewichtsverlagerung**
- Topspin wird oft mit Scheibenwischertechnik gespielt; meist in paralleler Beinsetzung. Dadurch zeigt die Schlägerspitze nicht in Richtung der tatsächlichen Flugrichtung (d.h. in die Richtung in der der Ball gespielt wurde)
- Der Ball wird nicht so weit wie möglich mit dem Schläger mitbegleitet bzw. mitgeführt (siehe oberhalb – Scheibenwischertechnik)
- Abstand zum Tisch ist zu nah