

<u>Rückhandtopspin</u>	<i>Stellung und Bewegung der Beine und des Rumpfes</i>	<i>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</i>
<i>Ausholphase</i>	Füße parallel zur Grundlinie! Körpergewicht ist auf beide Fußballen verteilt. Die rechte Schulter und rechte Hüfte werden bei vorgebeugtem Oberkörper leicht nach vorn gedreht.	Der Schläger wird auf Kniehöhe (bei Oberschnitt bis zum Oberschenkel) zurückgeführt. Schläger ist (bei Oberschnitt leicht) geschlossen. Der Ellbogen ist deutlich vom Körper entfernt. Handgelenk ist gebeugt.
<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 - <i>und des weiteren</i> <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! *** Besonders bei der Rückhand muss die Ballannahme zwischen der linken Körperseite (etwa linke Hüfte) und Körpermitte erfolgen. Deshalb muss man sich fast bei jedem ankommenden Ball in die richtige Stellung bringen.	<i>Stellung gleich wie oben</i> Auf einen Unterschnittball ist eine Hubbewegung aus den Beinen möglich. Der Rumpf dreht etwas nach rechts.	Schläger und Unterarm werden durch ein Drehen im Ellbogen-gelenk mit dynamischem Handgelenkseinsatz nach vorne oben beschleunigt. *** Der Winkel des Topspins bzw. des Schlägers richtet sich nach zwei wichtigen Faktoren! (siehe links) Der Ball wird tangential in der aufsteigenden Phase, am höchsten Punkt oder in der fallenden Phase vor dem Körper getroffen.
<i>Ausschwungphase</i>	Rumpf (Schulter- und Hüfte) stehen parallel zur Grundlinie.	<i>Wichtig!</i> Der Ball soll so weit wie möglich mit dem Schläger mitbegleitet bzw. mitgeführt werden! Der Schlag endet mit fast gestrecktem Arm vor dem rechten Kopfteil (bei Rechtshänder). Die Schlägerspitze zeigt nach vorne oben.
		Sofort Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Häufigste Fehler:

- Oft zu wenig Handgelenkseinsatz
- Fehlende Anpassung der Grundstellung bei Ballannahme
- Kein tangentiales Treffen des Balles und kein Mitbegleiten bzw. Mitführen des Schlägers mit dem Ball
- Motivationsprobleme auf Grund der schwierigen Technik
- Hand geht nicht nach vorne, sondern meist seitlich rechts (bei Rechtshändern) weg