

<u>Vorhandabschlag/ Schmetterball</u>	<i>Stellung und Bewegung der Beine und des Rumpfes</i>	<i>Stellung und Bewegung von Arm und Schläger</i>
<i>Ausholphase</i>	Füße schräg zur Grundlinie! Körpergewicht wird stärker auf das hintere Bein verlagert. Die rechte Schulter und rechte Hüfte werden nach hinten gedreht.	Schlagansatz seitlich neben dem Körper, ungefähr in Höhe der rechten Schulter. Oberarm bzw. Ellbogen deutlich vom Körper entfernt. Schlägerblatt leicht geschlossen.
<i>Schlagphase und Balltreffpunkt</i>	<u>Wichtig!</u> <u>Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein!</u> Die Gewichtsverlagerung wird durch eine aktive und dynamische Schulter- und Hüftrotation (Rumpfdrehung) nach vorn unterstützt.	<u>Wichtig!</u> Der Schlagarm wird explosiv durch eine Beugung im Ellbogen nach vorne beschleunigt! Der Ball wird meistens im aufsteigenden oder am höchsten Punkt getroffen.
<i>Ausschwungphase</i>	Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert. Starke Oberkörpervorlage Rumpfdrehung nach links.	Der Schläger schwingt bis vor dem Kopf in Richtung Netz aus.
		Sofort Rückkehr in die Ausgangsstellung.

Häufigste Fehler:

- Ellbogen zu nah am Körper
- Motivationsprobleme auf Grund der schwierigen Technik
- Bewegung zu verkrampft
- Fehlende Anpassung der Körperstellung an Ballflugkurve
- Schwierigkeit richtige Schlägerblattstellung und richtigen Balltreffpunkt zu finden

Rückhandabschlag:

Kommt eher selten zum Einsatz, wird mit aktivem (explosivem) Handgelenkseinsatz nach vorne in Richtung Netz geschlagen! Wichtig ist dabei, dass die Hand vom Körper entfernt ist.