

# Vorhand-Konter

## Voraussetzungen

**Schlägerhaltung:** Shakehand-Haltung

**Beinarbeit:** abhängig von der vorherigen Stellung und dem folgenden Schlag

**Stellung zum Ball:** Vorhandstellung - rechter Fuss weiter hinten als der linke, Hüfte im Winkel von ungefähr 45° zur gewünschten Flugbahn des Balles

## Konstante Elemente

**Art des Ballkontakts:** Geschlagen (Schläger leicht geschlossen)

### Phasen der Bewegung

#### *Ausholphase:*

Das Gewicht liegt auf dem rechten Bein in der Vorhandstellung. Die Schultern sind zusätzlich leicht nach rechts gedreht. Der leicht geschlossene Schläger befindet sich auf Hüfthöhe. Der Ellbogenwinkel beträgt etwa 120°.

#### *Schlagphase:*

Durch einen Impuls des rechten Beins verlagert sich der Körperschwerpunkt nach vorne. Gleichzeitig drehen Hüfte und Oberkörper nach links. Der Unterarm bewegt sich um den Ellbogen nach vorne links und leicht nach oben.

#### *Endphase:*

Das Gewicht liegt auf dem linken Bein, die Schultern stehen nach links in einem Winkel von etwa 60° zur Flugbahn des Balls, der Schläger befindet sich vor der linken Schulter.  
Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlages.

### Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

### Schlagbewegung in einer Ebene:

Von hinten nach vorne, nur leicht nach oben

## Variable Elemente

### Umfang und Dynamik der Bewegung:

Mittelgrosser Umfang, schnelle Dynamik.  
Die maximale Beschleunigung ist im Moment des Treffpunkts.

### Winkel der Schlagebene und des Schlägers:

Je höher sich der Balltreffpunkt befindet, desto flacher ist die Ebene.  
Je mehr Überschneidung der gegnerische Ball aufweist, desto geschlossener ist das Schlägerblatt.

### Phase des Balltreffpunkts:

Im höchsten Punkt

### Verlagerung des Körperschwerpunkts:

Von hinten nach vorne

