

Rückhand-Konter

Voraussetzungen

Schlägerhaltung: Shakehand-Haltung

Beinarbeit: abhängig von der vorherigen Stellung und dem folgenden Schlag

Stellung zum Ball: Rückhandstellung - beide Füße nahezu parallel zur Grundlinie, Hüfte und Oberkörper im rechten Winkel zur gewünschten Flugbahn des Balles

Konstante Elemente

Art des Ballkontakts: Geschlagen (Schläger leicht geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Das Gewicht liegt auf beiden Beinen in der Rückhandstellung. Der leicht geschlossene Schläger befindet sich vor der linken Hüfte, der Ellbogen vor der rechten Hüfte, ein wenig nach vorne von dieser entfernt. Das Handgelenk ist etwas nach hinten gekippt.

Schlagphase:

Der Unterarm und das Handgelenk führen eine rasche Bewegung nach vorne rechts und leicht nach oben um den Ellbogen, welcher sich fast nicht verschiebt, aus.

Endphase:

Der Schläger befindet sich etwa auf Schulterhöhe in der Verlängerung des Arms, der zur rechten Netzhälfte zeigt.

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 erfolgt im Moment des Treffpunkts durch den zusätzlichen Einsatz des Handgelenks.

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:

Keine eigentliche Verlagerung.

Bei dynamischeren Schlägen kann der freie Arm die Ausführung mit einer kleinen Gegenbewegung nach hinten unterstützen, was einer leichten Schulterdrehung nach links entspricht.

