

Vorhand-Endschlag (auf hohe Bälle)

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 geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Das Gewicht liegt auf dem rechten Bein in der Vorhandstellung. Die Schultern sind nach rechts gedreht, parallel zur Flugbahn des Balls. Der Arm zeigt nahezu gestreckt nach hinten. Die Höhe des geschlossenen Schlägers ist abhängig von der Höhe des Balls und dem gewählten Treffpunkt.

Schlagphase:

Durch einen Impuls des rechten Beins erfolgt eine starke und schnelle Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne. Gleichzeitig drehen Hüfte und Oberkörper deutlich nach links. Der Arm macht eine peitschende, kontrollierte Bewegung aus Schultern und Ellbogen nach vorne und (mehr oder weniger) nach unten.

Endphase:

Das Gewicht liegt auf dem linken Bein, die Schultern stehen im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls oder sind noch weiter nach links gedreht. Der Schläger befindet sich links vor dem Kopf (welcher sich durch die Oberkörperbewegung gesenkt hat), der Ellbogen ist angewinkelt.

Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlags.

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene:

Von hinten oben nach vorne unten.

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:

Sehr grosser Umfang, maximal schnelle Dynamik.
Die grösste Beschleunigung ist im Moment des Treffpunkts.

Winkel der Schlagebene und des Schlägers:

Je höher und je näher am Netz sich der Balltreffpunkt befindet, desto mehr ist die Ebene nach unten geneigt.

Je höher der Treffpunkt ist, desto geschlossener ist das Schlägerblatt.

Phase des Balltreffpunkts:

Der Ball kann in jeder Phase getroffen werden - mit Vor- und Nachteilen:

- früh in der steigenden Phase: braucht eine schnelle eigene Reaktion, ermöglicht einen grösseren Winkel für die Platzierung und mehr Zeitdruck auf den Gegner.
- im Bereich des höchsten Punkts: bringt eine wenig stabile Körperlage und Energieverlust durch den nötigen Sprung, dagegen die Bewunderung des Publikums :-)
- in der fallenden Phase: gibt Zeit für die sorgfältige Vorbereitung und sichere Ausführung des Schlags, aber einen kleineren Winkel für die Platzierung und mehr Zeit für den Gegner.

Verlagerung des Körperschwerpunkts:

Starke Verlagerung von hinten nach vorne

