

Vorhand-Schupfball

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: Unten gestreift (Schläger offen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Das Gewicht liegt auf dem rechten Bein in der Vorhandstellung, die Schultern sind parallel zu den Füßen oder ein wenig nach rechts gedreht. Der Ellbogen ist leicht vom Körper entfernt und nach vorne gerichtet. Der Oberarm bildet einen Winkel von ungefähr 45° mit dem Unterarm, welcher nach hinten oben zeigt, mit dem Schläger in seiner Verlängerung neben der rechten Schulter.

Schlagphase:

Zusammen mit einer leichten Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne wird der Oberkörper nach links gedreht. Der Schläger beschreibt um den Ellbogen eine Halbkreisbewegung in einer Ebene nach vorne und ein wenig nach unten.

Endphase:

Das Gewicht liegt auf dem linken Bein, die Schultern stehen nach links in einem Winkel von etwa 60° zur Flugbahn des Balls. Der Arm und das Handgelenk sind auf einer Linie zum Netz hin gestreckt.

Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlages.

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene:

Von hinten nach vorne und leicht von oben nach unten

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:

Mittelgrosser Umfang, langsame Dynamik.

Die maximale Beschleunigung ist im Moment des Treffpunkts.

Will man dem Ball mehr Unterschnitt verleihen, wird dieser im Moment des Ballkontakts mit einer raschen Bewegung aus dem Handgelenk (in der Richtung des Schlages in der Ebene) beschleunigt („rasiert“). Dazu ist in der Ausholphase eine Vorspannung des Handgelenks in der Schlagebene erforderlich.

Winkel der Schlagebene und des Schlägers:

Je mehr Unterschnitt der gegnerische Ball aufweist, desto flacher liegt die Ebene.

Je mehr Rückwärtsrotation der Spieler dem Ball geben will, desto mehr muss er den Schläger öffnen, um den Ball mehr zu streifen. Dabei soll jedoch auf eine flache Flugbahn des Balls geachtet werden.

Phase des Balltreffpunkts:

Im höchsten Punkt oder in der fallenden Phase.

Verlagerung des Körperschwerpunkts:

Leichte Verlagerung von hinten nach vorne

