

Vorhand-Topspin

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: Oben gestreift (Schläger geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Der Spieler ist in der Vorhandstellung. Das Gewicht liegt auf dem rechten gebeugten Bein. Der Oberkörper ist nach rechts abgedreht, die rechte Schulter ein wenig tiefer. Der Arm ist nahezu gestreckt, der Schläger nicht unter Kniehöhe.

Schlagphase:

Ausgehend von einem Impuls aus dem rechten Bein erfolgen die Verlagerung des Körperschwerpunkts aufs linke Bein, eine starke Körperdrehung nach links und oben und die Bewegung des Arms nach vorne oben links. Für eine optimale Beschleunigung ist das explosive Einklappen des Unterarms in der Schlagebene wichtig, im Zusammenspiel mit der Schulter- und Handgelenkbewegung.

Endphase:

Das Gewicht liegt auf dem linken Bein. Die Beine sind fast gestreckt. Die Schultern liegen ungefähr im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls. Der rechte Ellbogen ist angewinkelt, der Schläger vor der Stirn.

Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlages.

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene:

Von hinten unten nach vorne oben (Bewegungsende vor der Stirn)

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:

Grosser Umfang, schnelle Dynamik.

Die maximale Beschleunigung ist im Moment des Treffpunkts.

Winkel der Schlagebene und des Schlägers:

Da das Bewegungsende oben fixiert ist, ändert sich die Ebene nach dem Bewegungsanfang. Je mehr Unterschnitt der gegnerische Ball aufweist, desto tiefer liegt dieser Anfangspunkt und umso steiler ist die Ebene (siehe Schema unten). Je mehr Vorwärtsrotation der Spieler dem Ball geben will, desto mehr muss er den Schläger schliessen, um den Ball mehr zu streifen.

Phase des Balltreffpunkts:

Bei Anfängern eher in der fallenden Phase, später besser im höchsten Punkt, aber in allen Phasen möglich.

Verlagerung des Körperschwerpunkts:

Von hinten nach vorne.
Die Position beider Füße ändert sich dabei nicht.

