

Rückhand-Topspin

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: Oben gestreift (Schläger geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Das Gewicht liegt auf beiden gebeugten Beinen (oder etwas mehr auf dem linken) in der Rückhandstellung. Der Oberkörper ist ein wenig nach links abgedreht. Der Ellbogen befindet sich vor der rechten Hüfte, ein wenig nach vorne von dieser entfernt. Das Handgelenk ist in der späteren Schlagebene etwas nach hinten unten gekippt. Der Schläger ist bei/über dem linken Knie, nicht unter Kniehöhe.

Schlagphase:

Mit einem leichten Aufwärtsimpuls aus den Beinen erfolgt eine schnellkräftige Bewegung des Arms aus Unterarm und Handgelenk um den Ellbogen nach vorne oben rechts (vergleichbar mit einer Frisbee-Bewegung nach vorne oben). Für eine optimale Beschleunigung sind explosive Bewegungen des Unterarms und des Handgelenks in der Schlagebene wichtig.

Endphase:

Die Beine sind fast gestreckt, das Gewicht kann etwas mehr auf dem rechten Bein ruhen. Die Schultern stehen ungefähr im rechten Winkel zur Flugbahn des Balls. Der Schläger befindet sich vorne rechts auf Kopfhöhe, in der Verlängerung des fast gestreckten Arms. Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlages.

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene:

Von hinten unten nach vorne oben

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 variablen Bewegungsanfang. Je mehr Unterschnitt der gegnerische Ball aufweist, desto tiefer liegt dieser Anfangspunkt und umso steiler ist die Ebene.

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:

Dynamischere Topspins können durch eine Verlagerung vom links nach rechts und eine leichte Oberkörperdrehung nach rechts unterstützt werden.

