

Vorhand-Flip

Voraussetzungen

Schlägerhaltung: Shakehand-Haltung

Beinarbeit: nach dem vorherigen Schlag Rückkehr in die Grundstellung, dann Ausfallschritt mit dem rechten Bein

Stellung zum Ball: rechter Fuss nach dem Ausfallschritt vorne unter der Tischplatte

Konstante Elemente

Art des Ballkontakts: Oben gestreift (Schläger geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Um aus der Grundstellung einen kurz gespielten Ball zu erreichen, wird das rechte Bein in der Richtung des Balls nach vorne unter die Tischplatte bewegt. Dadurch wird die rechte Schulter näher ans Netz gebracht. Der Schläger wird nahe hinter dem erwarteten Ballabsprung platziert. Der Ellbogen weist einen Winkel von etwa 120° auf. Das Handgelenk ist in der späteren Schlagebene etwas nach hinten unten gekippt.

Schlagphase:

Mit dem Unterarm und vor allem dem Handgelenk erfolgt eine explosive Bewegung in einer Ebene nach vorne oben („Mini-Topspin“). Der restliche Körper beteiligt sich nicht an der Schlagausführung.

Endphase:

Der Arm zeigt in der Richtung des gespielten Balls über das Netz. Durch ein kräftiges Abstoßen mit dem rechten Bein erfolgt die Wiederpositionierung, dann die Vorbereitung des nächsten Schlages.

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck (über dem Tisch)

Schlagbewegung in einer Ebene:

Über dem Tisch von hinten unten nach vorne oben

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:

Kleiner Umfang, mittelschnelle Dynamik.

Die maximale Beschleunigung ist im Moment des Treffpunkts.

Schnelle Beinarbeit.

Winkel der Schlagebene und des Schlägers:

Je mehr Unterschnitt der gegnerische Ball aufweist, desto 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:

In der steigenden Phase oder im höchsten Punkt.

Wenn der Aufsprung des gegnerischen Balls höher als das Netz ist, kann der Flip ohne Rotation geschlagen werden („Mini-Endschlag“ statt „Mini-Topspin“). Bei diesem geschlagenen Flip wird der Ball im höchsten Punkt, in einer flachen Ebene und mit weniger geschlossenem Schlägerblatt frontal getroffen.

Verlagerung des Körperschwerpunkts:

Verlagerung aufs rechte Bein, das mit einem Ausfallschritt unter den Tisch gestellt wird.

Nach der Rückkehr in die Grundstellung liegt der Schwerpunkt wieder in der Körpermitte.

