

Vorhand-Block

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 leicht geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Der Spieler ist in der Vorhandstellung. Der geschlossene Schläger befindet sich leicht rechts des Goldenen Dreiecks. Der Ellbogenwinkel beträgt etwa 120°.

Schlagphase:

Der Unterarm macht eine kleine Bewegung nach vorne und oben links, vorwiegend aus dem Ellbogengelenk. Der Ball soll früh getroffen werden.

Bei einem aktiven Block kommen eine Verlagerung des Körperschwerpunkts von hinten nach vorne und eine Oberkörperdrehung nach links hinzu.

Endphase:

Der Schläger befindet sich links vor dem Körper.

Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlages.

Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene:

Von hinten nach vorne und leicht nach oben

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:

Bei einem passiven Block sind Umfang und Dynamik minimal, bzw. nicht vorhanden. Die Geschwindigkeit und die Rotation des gegnerischen Angriffschlages werden genutzt, um den Ball (fast oder ganz) ohne eigene Bewegung mit mehr oder weniger geschlossenem Schlägerblatt zurückzuspielen.

Will (und kann) man den Block schneller spielen, werden der Unterarm und der restliche Körper eingesetzt. Je aktiver der Block gespielt wird, desto mehr nähert sich die Bewegung derjenigen des Konterschlags (siehe dort), allerdings mit stärker geschlossenem Schläger und früherem Balltreffpunkt.

Winkel der Schlagebene und des Schlägers:

Je höher der gegnerische Ball (Topspin) ist, desto mehr ist die Ebene nach unten geneigt.

Je mehr Überschneidung der gegnerische Ball (Topspin) aufweist, desto geschlossener ist das Schlägerblatt.

Phase des Balltreffpunkts:

In der steigenden Phase

Verlagerung des Körperschwerpunkts:

Kleine Verlagerung von hinten nach vorne

