

Rückhand-Block

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: Geschlagen (Schläger geschlossen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Das Gewicht liegt auf beiden Beinen in der Rückhandstellung. Der geschlossene Schläger befindet sich links vor dem Bauch, der Ellbogen vor der rechten Hüfte, der Unterarm ungefähr parallel zu den Füßen.

Schlagphase:

Mit dem Unterarm und dem Handgelenk erfolgt eine kleine Bewegung nach vorne rechts und leicht nach oben um den Ellbogen, der sich praktisch nicht bewegt. Der Ball soll früh getroffen werden. Der restliche Körper beteiligt sich nicht an der Schlagauführung.

Endphase:

Der Schläger befindet sich rechts 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:

Kleiner Umfang, langsame Dynamik (bei einem passiven Block). Ein Rückhandblock in seiner aktivsten Form wird Rückhandgedrückt genannt. Diese Bewegung zeichnet sich durch äusserst hohe Dynamik, entsprechend grossen Umfang und flache Schlagebene aus. Sie kann gegen einen mit wenig Druck gespielten Topspin eingesetzt werden und entspricht eigentlich einem Rückhand-Endschlag. Die Bezeichnung «Rückhand-Endschlag» ist aber nicht üblich.

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:

Keine Verlagerung

