

Kurzer Vorhand-Schupfball

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: Unten gestreift (Schläger offen)

Phasen der Bewegung

Ausholphase:

Das rechte Bein wird in der Richtung des Balls nach vorne unter die Tischplatte bewegt. Dadurch wird die rechte Schulter näher ans Netz gebracht. Der Arm zeigt nach vorne, wobei der Ellbogen einen Winkel von etwa 120° aufweist. Das Handgelenk ist in der späteren Schlagebene nach rechts und nach hinten oben gekippt, der offene Schläger wird nahe hinter dem erwarteten Ballabsprung platziert.

Schlagphase:

Durch eine Streckung des Ellbogens (der Arm geht nach vorne) und eine kurze Handgelenkbewegung nach vorne und unten wird der Ball sanft getroffen. Er soll früh getroffen werden. Je nach Einsatz des Handgelenks hat der Ball mehr oder weniger Rückwärtsrotation. Der restliche Körper beteiligt sich nicht an der Schlagausführung.

Endphase:

Die Bewegung von Arm und Handgelenk wird unmittelbar nach dem Ballkontakt gebremst. Der Arm ist zum Netz hin gestreckt, das Handgelenk ist je nach Schlagrichtung unterschiedlich abgewinkelt. 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 nach vorne

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:

Kleiner Umfang, langsame 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 flacher liegt die Ebene.

Je mehr Rückwärtsrotation der Spieler dem Ball geben will, desto mehr muss er den Schläger öffnen, um den Ball mehr zu streifen. Dabei soll jedoch auf eine flache Flugbahn des Balls geachtet werden.

Phase des Balltreffpunkts:

In der steigenden Phase

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.

