Vorhand-Unterschnittabwehr

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.
Mit zunehmender Distanz zum Tisch öffnet sich der Winkel, so dass die Füsse sogar parallel zur Flugbahn des Balles stehen können.

Konstante Elemente

Art des Ballkontakts: Unten gestreift (Schläger offen)

Phasen der Bewegung
Ausholphase:
Die Beine bilden zur Flugbahn des Balls einen Winkel von 45° bis 90° je nach Distanz zum Tisch. Das Gewicht liegt auf dem gebeugten rechten Bein. Der Oberkörper ist nach rechts abgedreht. Der Ellbogen ist vom Körper entfernt und nach vorne gerichtet. Dadurch bildet der Oberarm einen spitzen Winkel mit dem Unterarm, welcher fast senkrecht nach oben zeigt. Der Schläger ist auf der Höhe der rechten Schulter und zu dieser hin gerichtet.
Schlagphase:
Zusammen mit einer Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne und einer Drehung des Körpers nach links und unten beschreibt der Schläger um den Ellbogen eine Halbkreisbewegung in einer Ebene nach vorne und links unten.
Endphase:
Das Gewicht liegt auf dem linken gebeugten Bein, das die Verlagerung des Körperschwerpunkts abbremst. Die Armbewegung endet beim linken Knie, der Arm ist nach unten gestreckt.
Wiederpositionierung und Vorbereitung des nächsten Schlages.

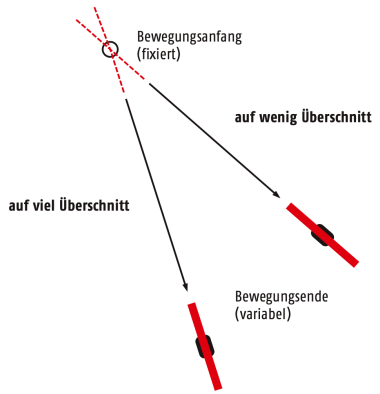
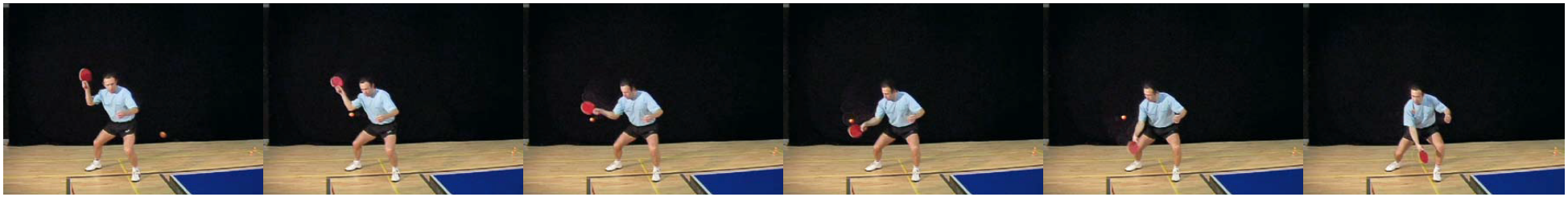
Balltreffpunkt im Goldenen Dreieck

Schlagbewegung in einer Ebene:
Von hinten oben nach vorne unten

Variable Elemente

Umfang und Dynamik der Bewegung:
Sehr grosser Umfang, mittelschnelle Dynamik.
Die maximale Beschleunigung ist im Moment des Treffpunkts.

Winkel der Schlagebene und des Schlägers:
Da der Bewegungsanfang oben fixiert ist, ändert sich die Ebene nach dem Bewegungsende. Je mehr Überschnitt der gegnerische Ball aufweist, desto tiefer liegt dieser Endpunkt und umso steiler ist die Ebene (siehe Schema unten).
Je mehr Rückwärtsrotation der Spieler dem Ball geben will, desto mehr muss er den Schläger öffnen, um den Ball mehr zu streifen.

Phase des Balltreffpunkts:
In der fallenden Phase, weit weg vom Tisch

Verlagerung des Körperschwerpunkts:
Von hinten nach vorne