

DTTB Technik-Leitbild: Vorhand-Topspin



Ziel: Mittels Rotation, Platzierung und gegebenenfalls auch durch Tempo des geschlagenen Balls einen direkten Punkt erzielen oder einen Punktgewinn vorbereiten.

	Stellung / Bewegung der Beine	Stellung / Bewegung des Rumpfes	Stellung / Bewegung von Arm und Schläger
<p>PHASE 1</p> <p>Ausholen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Füße schräg zur Grundlinie des Tisches Rechtes Bein hinten Körpergewicht wird auf das hintere Bein verlagert 	<ul style="list-style-type: none"> Rechte Schulter und rechte Hüfte werden nach hinten gedreht Die rechte Schulter wird mit der Drehung leicht nach hinten unten abgesenkt 	<ul style="list-style-type: none"> Auf Unterschnitt: <ul style="list-style-type: none"> Schläger wird durch Strecken des rechten Unterarms nach unten höchstens auf Höhe des rechten Knies zurückgeführt Schläger gerade bis leicht geschlossen Auf Überschnitt: <ul style="list-style-type: none"> Schläger wird durch Strecken des rechten Unterarms in Höhe der rechten Hüfte zurückgeführt Schlägerblatt ist geschlossen Mit fast gestrecktem Arm ist der Ellbogen vom Körper entfernt
<p>PHASE 2</p> <p>Schlagen / Treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein 	<ul style="list-style-type: none"> Die Gewichtsverlagerung wird durch eine aktive Rumpfdrehung nach links unterstützt 	<ul style="list-style-type: none"> Schläger und Unterarm werden durch ein Beugen im Ellbogengelenk und Handgelenkeinsatz explosiv nach vorne oben beschleunigt Der Schläger wird auf einer Ebene bewegt Der Ball wird tangential in der aufsteigenden Phase bzw. meist am höchsten Punkt der Flugbahn vor dem Körper getroffen
<p>PHASE 3</p> <p>Ausschwingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Körpergewicht auf dem linken Bein 	<ul style="list-style-type: none"> Die rechte Schulter und die rechte Hüfte drehen weiter nach vorne bis der Rumpf parallel zur Grundlinie des Tisches steht 	<ul style="list-style-type: none"> Der Unterarm wird angewinkelt bis der Schläger in Stirnhöhe ausschwingt Der Ellbogen befindet sich etwa in Schulterhöhe

Typische Fehler

- Schläger bleibt nicht auf der Schlagebene
- Keine Schlagarmstreckung und damit mangelhafter Unterarmeinsatz
- Fehlende oder zu späte Gewichtsverlagerung
- Freier Arm unterstützt die Gesamtbewegung nicht
- Parallele Beinsetzung und fehlende Hüft- und Schulterdrehung
- Balltreffpunkt hinter oder seitlich neben dem Körper