Vorhand-Schupf (VHsch)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- der rechte Fuß wird nach vorne gesetzt	- leichte Gewichtsverlagerung nach vorne	- der rechte Fuß wird wieder zurückgenommen
Rumpf	- der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt	- der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt	- die Position des Oberkörpers ist wieder in der Grundstellung
Schlagarm	- der Unterarm wird nach vorne geführt - leichte Anwinkelung des Handgelenkes nach hinten-oben - Schlägerblattneigung geöffnet	- Schläger wird auf schiefer Ebene nach vorne/unten geführt, wobei sich der Winkel im Ellbogen geringfügig vergrößert - aktiver Einsatz des Handgelenks in Bewegungsrichtung - Balltreffpunkt in aufsteigender Phase der Flugbahn	- nur kurzer Ausschwung in gleicher Bewegungsrichtung

Achtung: Lange Bälle in die VH werden nicht geschupft. Diese Beschreibung gilt nur für kurz in die VH geschupfte Bälle !

Nach dem Ausschwung wird der Schläger in die Neutralposition zurückgenommen und die Grundstellung eingenommen. Bei frühzeitigem Erkennen des nächsten gegnerischen Schlages wird die Ausgangsstellung für den nächsten eigenen Schlag eingenommen.

Rückhand-Schupf (RHsch)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- der rechte Fuß wird nach vorne gesetzt	- leichte Gewichtsverlagerung nach vorne	- der rechte Fuß wird wieder zurückgenommen
Rumpf	- Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt	- Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt	- die Position des Oberkörpers ist wieder in der Grundstellung
Schlagarm	- Unterarm wird nach vorne geführt - leichte Anwinkelung des Handgelenkes nach hinten/oben - Schläger wird auf schiefer Ebene nach hinten/oben etwas über Netzhöhe geführt - Schlägerblattneigung geöffnet	- Schläger wird auf schiefer Ebene nach vorne/unten geführt, der Arm dabei locker gestreckt - aktiver Einsatz des Handgelenkes in Bewegungsrichtung - Balltreffpunkt in aufsteigender Phase der Flugbahn	- die Schlägerspitze zeigt in Richtung Netz, kurzer Ausschwung in gleicher Bewegungsrichtung

Achtung: Lange Bälle in die RH werden nicht geschupft. Diese Beschreibung gilt nur für kurz in die RH geschupfte Bälle !

Nach dem Ausschwung wird der Schläger in die Neutralposition zurückgenommen und die Grundstellung eingenommen. Bei frühzeitigem Erkennen des nächsten gegnerischen Schlages wird die Ausgangsstellung für den nächsten eigenen Schlag eingenommen.

Vorhand-Flip (VHF)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- der rechte Fuß wird nach vorne gesetzt		- Der rechte Fuß wird wieder in die Grundstellung zurück-genommen.
Rumpf	- Der Oberkörper wird mehr nach vorne gebeugt	- leichte Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein.	- Zurück in Grundstellung.
Schlagarm	- der Schläger wird nach vorne geführt, der Schlagarm wird aber nicht vollständig gestreckt - Das Handgelenk wird nach hinten /unten abgewinkelt - das Schlägerblatt wird in Abhängigkeit zur Rotation des ankommenden Balles mehr oder weniger geschlossen - die Schlägerspitze zeigt nach außen	- Mit einer aktiven Dreh-bewegung des Handgelenks wird der Schläger auf schiefer Ebene nach vorne/oben geführt - während der Schlagbewegung verringert sich der Winkel zwischen Unter- und Oberarm - tangentialer Balltreffpunkt in Netzhöhe oder am höchsten Punkt der Flugbahn	- Nur kurzer Ausschwung in Bewegungsrichtung

Nach dem Ausschwung wird der Schläger in die Neutralposition zurückgenommen und die Grundstellung eingenommen. Bei frühzeitigem Erkennen des nächsten gegnerischen Schlages wird die Ausgangsstellung für den nächsten eigenen Schlag eingenommen.

Rückhand-Flip (RHF)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- der rechte Fuß wird nach vorne gesetzt		
Rumpf	- Der Oberkörper wird mehr nach vorne gebeugt		- Der Oberkörper kehrt in die Grundstellung zurück.
Schlagarm	- der Schläger wird nach vorne geführt, der Schlagarm wird nicht vollständig gestreckt - Das Hand-gelenk nach hinten /unten abgewinkelt - das Schlägerblatt wird in Abhängigkeit zur Rotation des ankommenden Balles mehr oder weniger geschlossen - die Schlägerspitze zeigt nach außen	- Schläger wird auf schiefer Ebene nach vorne/oben durch aktive Drehbewegung des Handgelenks geführt - Der Unterarm wird um den Ellbogen nach vorne/oben gedreht - Tangentialer Balltreffpunkt in Netzhöhe oder am höchsten Punkt der Flugbahn	- Möglichst kurzer Aus-schwung in Bewegungs-richtung

Nach dem Ausschwung wird der Schläger in die Neutralposition zurückgenommen und die Grundstellung eingenommen. Bei frühzeitigem Erkennen des nächsten gegnerischen Schlages wird die Ausgangsstellung für den nächsten eigenen Schlag eingenommen.