Vorhand-Schuss (VHS)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- Körpergewicht auf dem rechten Bein - rechter Fuß wird zurückgenommen und nach rechts-außen gedreht	- Gewichtsverlagerung auf das linke Bein	- Gewichtsverlagerung auf das linke Bein (bei maximalem Körpereinsatz kann der Schwung mit dem rechten Bein abgefangen werden)
Rumpf	- Rumpfdrehung nach rechts	- Rumpfdrehung nach links	- rechte Schulter ist leicht vorne
Schlagarm	- Unter- und Oberarm werden bis maximal zur Schulterachse zurückgenommen - die Schlägerblattneigung ist in Abhängigkeit von der Rotation des ankommenden Balles mehr oder weniger stark geschlossen	- Balltreffpunkt seitlich vor dem Körper am höchsten Punkt der Flugbahn - während der Schlagbewegung verringert sich der Winkel zwischen Ober- und Unterarm - Schlagbewegung hauptsächlich nach vorne - Eine leicht aufwärts oder abwärts gerichtete Bewegung ist abhängig von der Rotation und Flughöhe des ankommenden Balles	- Ausschwung endet ungefähr in Kopfhöhe - Schlägerspitze zeigt nach vorne

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-Abwehr (VHAb)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- rechter Fuß wird etwas zurückgenommen, Füße stehen schräg zur Grundlinie - Körpergewicht wird etwas mehr auf das rechte Bein verlagert	- beugen der Beine - im Moment des Ballkontaktes ist das Körpergewicht auf beide Füße verteilt	- Körpergewichtsverlagerung nach vorne links
Rumpf	- Hüfte und Schulter werden nach hinten rechts geöffnet.	- leichte Drehung des Rumpfes nach vorne, um die Bewegung zu unterstützen.	- die Schultern sind parallel zur Grundlinie
Schlagarm	- Schläger wird seitlich bis über Schulterhöhe angehoben, gleichzeitig wird der Unterarm angewinkelt. - Ellbogen ist nach vorne unten orientiert und leicht vom Körper entfernt - die Schlägerspitze zeigt nach oben/hinten - das Schlägerblatt ist in Abhängigkeit von Rotation und Geschwindigkeit des ankommenden Balles mehr oder weniger geöffnet	- Schläger wird in schiefer Ebene nach vorne/unten geführt - während der Schlagphase vergrößert sich der Winkel zwischen Unter- und Oberarm - Balltreffpunkt in fallender Phase der Flugbahn zwischen Tisch- und Netzhöhe neben dem Körper - beim Balltreffpunkt Handgelenkeinsatz in der gleichen Bewegungsrichtung	- Der Arm ist fast gestreckt, die Schlägerspitze ist nach vorne orientiert.

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-Abwehr (RHAb)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- linker Fuß wird etwas zurückgenommen, Füße stehen schräg zur Grundlinie, die Fußspitze zeigt seitlich nach vorn - Körpergewicht wird etwas mehr auf das linke Bein verlagert	- beugen der Beine - im Moment des Ballkontaktes ist das Körpergewicht auf beide Füße verteilt	- nach Berührung des Balles erfolgt Körpergewichtsverlagerung nach vorne links
Rumpf	- Hüfte und Schulter werden nach hinten links geöffnet.	- leichte Drehung des Rumpfes nach vorne.	- die Schultern sind parallel zur Grundlinie
Schlagarm	- Der Schläger wird seitlich bis über Schulterhöhe angehoben, der Unterarm wird angewinkelt - Ellbogen ist nach vorne unten orientiert und leicht vom Körper entfernt - Schlägerspitze zeigt nach oben/hinten - das Schlägerblatt ist in Abhängigkeit von Rotation und Geschwindigkeit des ankommenden Balles mehr oder weniger geöffnet	- Schläger wird in schiefer Ebene nach unten/vorne geführt -Balltreffpunkt in fallender Phase der Flugbahn zwischen Tisch - und Netzhöhe neben dem Körper - beim Balltreffpunkt Handgelenkeinsatz in gleicher Richtung wie der Unterarm - während der Schlagphase vergrößert sich der Winkel Unter/-Oberarm	- Die Schlägerspitze ist nach vorne orientiert. Der Arm ist fast gestreckt

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.