Vorhand-Block (VHB)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung
Rumpf	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung
Schlagarm	- der Schläger wird nach vorne in Richtung des erwarteten Ballaufsprunges geführt - die Schlägerblattneigung ist in Abhängigkeit von der Rotation des ankommenden Balles mehr oder weniger stark geschlossen	- beim aktiven Block erfolgt eine Bewegung nach vorn, beim passiven Block keine Bewegung nach vorn - beim Topspin-Block (TB) wird der Schläger mit einer kurzen Bewegung von Handgelenk und Unterarm nach vorne–oben geführt; der Ball wird tangential getroffen. - Balltreffpunkt seitlich vor dem Körper unmittelbar nach dem Aufsprung in der aufsteigenden Phase der Flugbahn - Schlägerblattneigung bleibt stabil	- nur sehr kurzer Ausschwung in der gleichen 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-Block (RHB)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung
Rumpf	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung	- wie Grundstellung
Schlagarm	- Schläger wird nach vorne in Richtung des erwarteten Ballaufsprunges geführt - Schlägerblattneigung ist in Abhängigkeit von der Rotation des ankommenden Balles mehr oder weniger stark geschlossen	- beim aktiven Block erfolgt eine Bewegung nach vorne, beim passiven Block keine Bewegung nach vorne - beim Topspin-Block (TB) wird der Schläger mit einer kurzen Bewegung von Handgelenk und Unterarm nach vorne–oben geführt; der Ball wird tangential getroffen - Balltreffpunkt vor dem Körper unmittelbar nach dem Aufsprung in der aufsteigenden Phase der Flugbahn - Schlägerblattneigung bleibt stabil	- nur sehr kurzer Ausschwung in der gleichen 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.