Vorhand-Topspin (VHT)

	Ausholphase	**Schlagphase**	**Ausschwung**
Beine	- Füße schräg zur Grundlinie - Fußspitzen schräg nach vorne in natürlicher Stellung - die Beine sind gebeugt, Körpergewicht mehr auf dem rechten Bein	- ein Abdruck vom rechten Fußballen unterstützt die Rumpfdrehung - beim Balltreffpunkt ist das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt	- Verlagerung des Körpergewichtes auf das linke Bein
Rumpf	- der Schultergürtel ist etwas nach hinten gedreht - der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt - der Rücken bleibt flach (gerade)	- es erfolgt eine Drehbewegung nach links in Hüfte und Rumpf	- aufgrund der Rumpfdrehung sind die Schultern parallel zur Grundlinie
Schlagarm	- der Schläger bewegt sich bis maximal zur Schulterachse nach unten/hinten, in Höhe des Tisches oder ein wenig tiefer fast Streckung des Unterarmes; - Ellbogen ist leicht vom Körper entfernt; - Schulterlinie, Ober- und Unterarm und Schläger befinden sich in einer schiefen Ebene; - Schlägerblattneigung ist abhängig von der Rotation des ankommenden Balles mehr oder weniger geschlossen	- der Schläger wird in schiefer Ebene nach vorne/oben gezogen. Dabei werden Handgelenk und Unterarm vor dem Balltreffpunkt aktiv angewinkelt - Balltreffpunkt in Netzhöhe schräg vor dem Körper	- der Schläger ist vor dem Kopf, die Schlägerspitze zeigt nach oben - der Ellbogen befindet sich etwa in Schulterhöhe

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.