

Beidhändige Rückhand

Griffhaltung:

- die rechte Hand sollte in jedem Fall auf Rückhandgriff umgreifen
- die linke Hand sollte Vorhandgriff sein
- beide Hände berühren sich (Daumen und Kleinfingerballen)
- die rechte Hand steuert den Schlägerkopf in Bezug auf Ballflugrichtung und –länge
- die linke Hand überträgt die Kraft des Körpers und stabilisiert den Schlag

Hauptaktion:

- grundsätzlich wie beim Rückhandgrunds Schlag
- Variation wie beim Rückhand Top-spin

Hilfsaktionen:

- die Ausholbewegung verläuft in Körfernähe
- starke Oberkörperrotation in Vordehnung und Auflösung
- kleine Schleife im Übergang zur Zuschlagbewegung
- der Treffpunkt liegt an der Stelle der Linkshänder Vorhand
- nach dem Treffpunkt kann sich die linke Hand vom Schläger lösen

Bevorzugte Beinarbeit:

- seitliche Schlagstellung aus dem Stand.
- Stemmbein rechts mit Rotation auf das linke Bein.
- offene Schlagstellung (Stemmbein links)

Notizen:
