

Angriffsknotenpunkte: Rückschlag

1. schneller gleichmäßiger dynamischer Anlauf (Bild 1)
2. Absprung: Schlagarm rechts – Sprungbein links///Schlagarm links – Sprungbein rechts (2)
3. Anvisieren des Balles mit der anderen Hand (3)
4. unmittelbar nacheinander folgend: Oberkörperverwindung / Führen des Schwungbeines nach oben/Aufbauen einer Bogenspannung des gesamten Körpers (2/3/4)
5. höchst möglicher Treffpunkt des Balles bei gleichzeitiger Auflösung der Bogenspannung (5)Treffpunkt des Balles vor dem Körper (6/7)
→ Abbremsen der horizontalen Geschwindigkeit (8/9)



Angriffsknotenpunkte: Service

1. leichte Schrittstellung: kleiner Auftaktschritt
2. Aufwerfen des Balles nach vorne oben(2): bei Service auf die Seiten → höher/steiler; lange Service → etwas weiter nach vorne/flacher
3. Anvisieren des Balles mit der anderen Hand (3)
4. unmittelbar nacheinander folgend: Oberkörperverwindung / Führen des Schwungbeines nach oben/Aufbauen einer Bogenspannung des gesamten Körpers (3/4)
5. höchst möglicher Treffpunkt des Balles bei gleichzeitiger Auflösung der Bogenspannung (5/6)Balles vor dem Körper (5/6) → Abbremsen der Bewegung (7)

