Schupf aus zwei Punkten

A schupft immer in die RH von B, B schupft abwechselnd lang in die RH und VH von A.

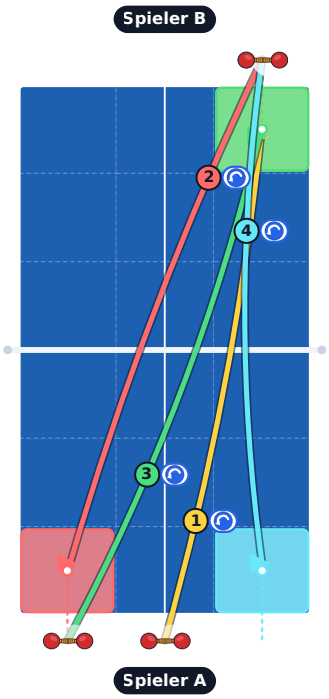
10 Min. · A ab Anfänger

#Beinarbeit #Schupf

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt Unterschnitt · Tisch Zielfeld



1 A **Anspiel** danach Schupf · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach rechts

2 B **Schupf** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Schupf** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang diagonal

4 B **Schupf** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

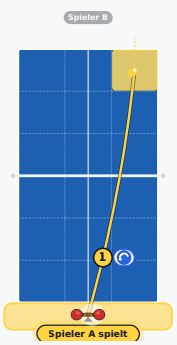
BESCHREIBUNG

Ziel: Beinarbeit im Schupfspiel – auch lange Bälle in die VH werden mit Schupf sicher zurückgespielt.

Worauf achten: kleine Schritte, Oberkörper bleibt ruhig, nach jedem Ball zurück zur Mitte.

Typische Fehler: nur aus dem Arm schupfen, der Ball wird hoch.

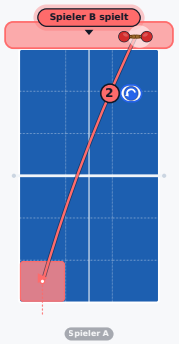
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

VH/RH

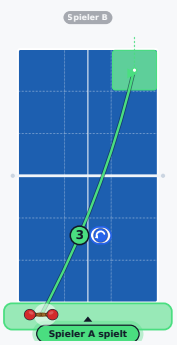
zu B: lang nach rechts



2 **B** Schupf

VH/RH

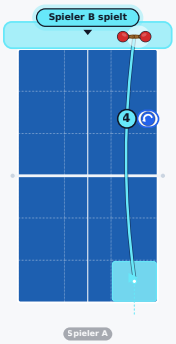
zu A: lang diagonal



3 **A** Schupf

VH/RH

zu B: lang diagonal



4 **B** Schupf

VH/RH

zu A: lang parallel