VH aus zwei Punkten

B spielt nur Vorhand – aus der VH-Seite und aus der Tischmitte.

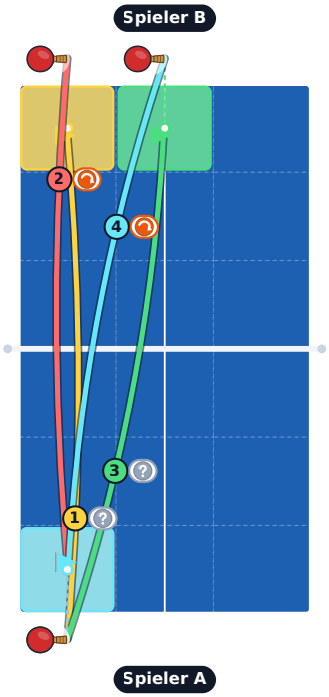
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Topspin

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Rückhand A · Vorhand B · Schnitt: ? Schnitt beliebig, Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** danach Block · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

2 B **Topspin** Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

3 A **Block** Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang in die Mitte

4 B **Topspin** Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

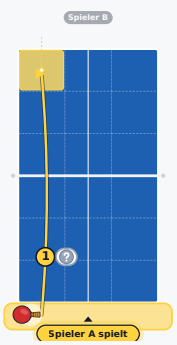
↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

BESCHREIBUNG

Ziel: Vorhand-Topspin auch aus der Mitte – mit einem Schritt nach links.

Worauf achten: rechtes Bein bleibt hinten, Schulter dreht.

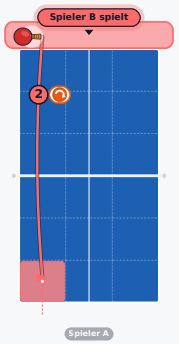
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

RH

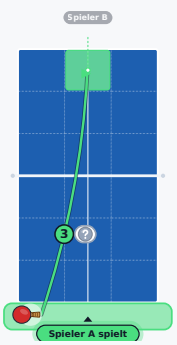
zu B: lang parallel



2 **B** Topspin

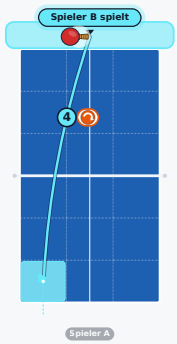
VH

zu A: lang parallel



3 **A** Block RH

zu B: lang in die Mitte



4 **B** Topspin

VH

zu A: lang nach rechts