Falkenberg

RH, VH aus der RH-Seite (umlaufen), VH aus der VH-Seite.

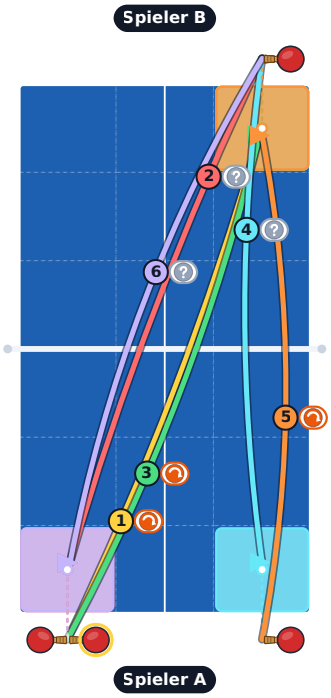
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Topspin

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 5 6 · Rückhand A B
Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite A · Vorhand A · Schnitt: Oberschnitt, Schnitt beliebig
Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Konter · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

2 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

3 A **Topspin** · Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

4 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang parallel

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

6 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

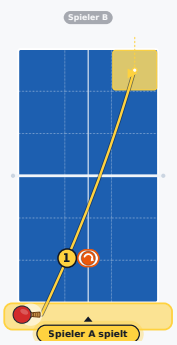
BESCHREIBUNG

Ziel: die klassische Beinarbeitsübung: Rückhand – Umlaufen – Vorhand.

Worauf achten: beim Umlaufen weit genug nach links, danach kraftvoll in die VH-Seite. Immer zurück in die Grundstellung.

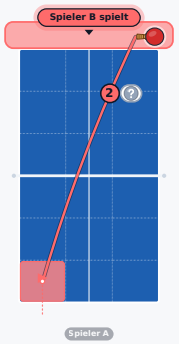
Typische Fehler: zu wenig umlaufen, Oberkörper statt Beine bewegen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



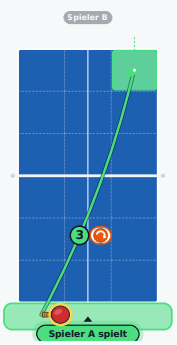
1 **A** Anspiel RH

zu B: lang diagonal



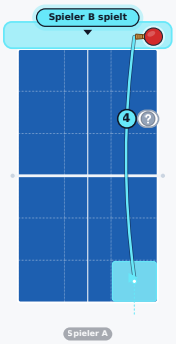
2 **B** Block RH

zu A: lang diagonal



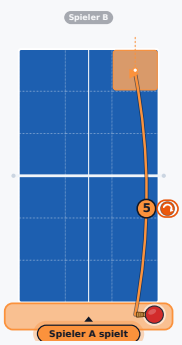
3 **A** Topspin U-VH

zu B: lang diagonal



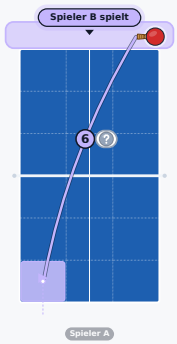
4 **B** Block RH

zu A: lang parallel



5 **A** Topspin VH

zu B: lang parallel



6 **B** Block RH

zu A: lang diagonal