Block aus beiden Ecken

A zieht Topspin abwechselnd in die RH und VH von B, B blockt immer in die RH von A.

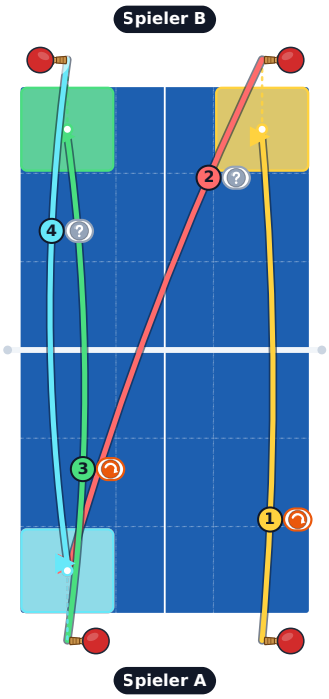
10 Min. · A ab Anfänger

#Beinarbeit #Block

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

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



1 A **Anspiel** danach Topspin · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

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

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

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

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

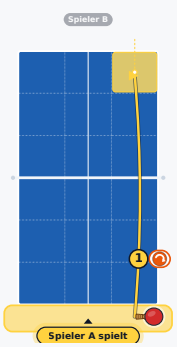
BESCHREIBUNG

Ziel: sicherer Block mit VH und RH aus der Bewegung – kurze Schritte, ruhiger Schläger.

Worauf achten: Schläger vor dem Körper, Winkel dem Schnitt anpassen, Ball früh nach dem Aufsprung nehmen.

Typische Fehler: Blocken mit großer Armbewegung, der Ball geht hinter den Tisch.

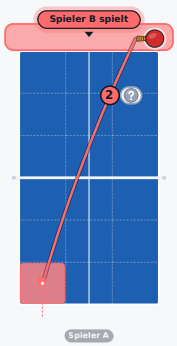
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

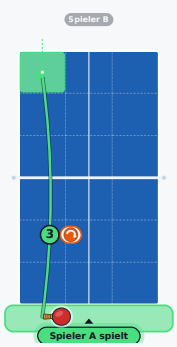
VH

zu B: lang parallel



2 **B** Block RH

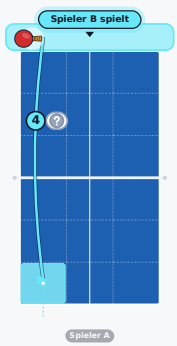
zu A: lang diagonal



3 **A** Topspin

VH

zu B: lang parallel



4 **B** Block VH

zu A: lang parallel