

Inhalt

Vorwort 6	Betrachtungen zum Zusammenhang der einzelnen Techniken 76	Abschließende Bemerkungen 88
Einleitung 7		
Technikvariationen 9	Beinarbeit in allen Situationen und für alle Techniken 77	Weitere Variationen der Techniken 89
Topspin – Vorhand und Rückhand 9	Einführung 77	Technikvariationen in besonderen Situationen und mit besonderen Absichten 89
Topspin – Vorhand 10	Ausgangsstellung in verschiedenen Positionen für den Start in verschiedene Richtungen 78	Slice mit extremem Seitwärtsdrall 89
Topspin – Rückhand 16	Starten und Laufen von verschiedenen Ausgangspositionen zur Schlagposition 80	Flugball-Topspin 90
Beidhändiger Topspin-Rückhand 20	Starten und Laufen von der Seite 80	Hoher Flugball 90
Slice – Vorhand und Rückhand 21	Starten und Laufen schräg bzw. gerade nach vorne 83	Halbflugball-Topspin 90
Slice – Vorhand 22	Starten und Laufen schräg bzw. gerade nach hinten 83	Halbflugball-Stop 91
Slice – Rückhand 26	Beinarbeit während der Schlagbewegung 84	Schmetterball-Slice 90
Stop – Vorhand und Rückhand 31	Beinarbeit bei fester Schlagstellung 84	Schläge in Notsituationen 92
Flugballstop – Vorhand und Rückhand 37	Beinarbeit beim Schlagen aus der Bewegung 85	Trickschläge 94
Halbflugball – Vorhand und Rückhand 41	Beinarbeit beim Schlagen im Sprung 86	Flugball-Stop mit extremem Rückwärtsdrall 94
Slice-Lob und Topspin-Lob – Vorhand und Rückhand 46	Beinarbeit nach dem Schlag und Wiedereinnahme der Ausgangsstellung für den nächsten Schlag 87	Flugball hinter dem Rücken 94
Slice-Lob 49		Aufschlag von unten 94
Topspin-Lob 52		Aufschlag mit Rechtsdrall 95
Schmetterball im Sprung 57		Schmetterball mit Rechtsdrall 95
Rückhand-Schmetterball 63		
Aufschlag – Slice und Twist 69		