

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Tennisaufschlag



1. Schrittstellung und konzentrieren

- Linker Fuß vorne und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten
- Schulterachse in Schlagrichtung



2. Anwerfen des Balls über die Schlagschulter

- Körpergewicht auf den hinteren Fuß verlagern



3. Rechte Schulter zurück

- Schlagschulter mit gebeugtem Arm nach hinten führen
- Leichte Rückbeugung des Oberkörpers und **Bogenspannung** aufbauen



4. Hüfte und Schlagschulter nach vorne drehen

- Hoher Ellbogen kraftvoll nach vorne bringen
- Körperschwerpunkt nach vorne verlagern



5. Gebeugten Arm aktiv strecken

- Schlagarm peitschenartig strecken
- Linker Fuß geht nach vorne
- Den Ball leicht unterhalb der Ballmitte treffen – Ball fliegt im leichten Bogen über das Netz



6. Schlagen mit Handgelenkeinsatz und langem Arm

- Schlagen mit fester offener Hand
- Aktiver Handgelenkeinsatz – Rotation des Balles
- Körperspannung beim Schlag halten



7. Ausklang der Bewegung und wieder spielbereit sein

- Der Schlagarm schwingt nach vorne unten aus
- Die Flugbahn des Balles verfolgen
- Ins Spielfeld laufen und wieder spielbereit sein - Bereitschaftshaltung

