

Cheat-Sheet RH beidhändig

	Schlagvorbereitung	Ausholbewegung	Schlagphase	Treffpunkt	Ausschwung	Spilt-Step
Rückhand beidhändig	<ul style="list-style-type: none"> - Rückhandgriff - breiter dynamischer Split Step - Schlagstellung situativ anpassen (offen halboffen parallel geschlossen) -> Beispielbilder: halboffene (geht in Richtung parallel) Schlagstellung 	<p>Früh genug einleiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unit Turn -> Drehung der Schulterachse - Schlägerkopf auf Flughöhe des ankommenden Balles anpassen (ca. auf Kopfhöhe) - beide Arme fast durchgestreckt -> Powerposition - großer Schlagschritt 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlägerkopf absenken -> kurz vor Treffpunkt unter Höhe des Balles - Vordehnung der Handgelenke - linke Hand ist dominant und führt eine VH-Bewegung aus 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlägerkopf wird von unten nach vorne oben beschleunigt - Seitlich vor dem Körper - beide Handgelenke fixiert - Augen auf den Ball - Nichtschlagarm fast durchgestreckt - Schlagarm-Winkel ergibt sich 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwungbewegung in Schlagrichtung fortsetzen - Schläger schwingt über Schulter aus (situativ anpassen) -> Arme abwinkeln 	<ul style="list-style-type: none"> - zurück in Ausgangsstellung - breiter dynamischer Split-Step zum richtigen Zeitpunkt -> Landung auf den Fußballen im Moment des gegnerischen Schlages

Die passenden RH-Drills findest du auf **Prime Tennis**

