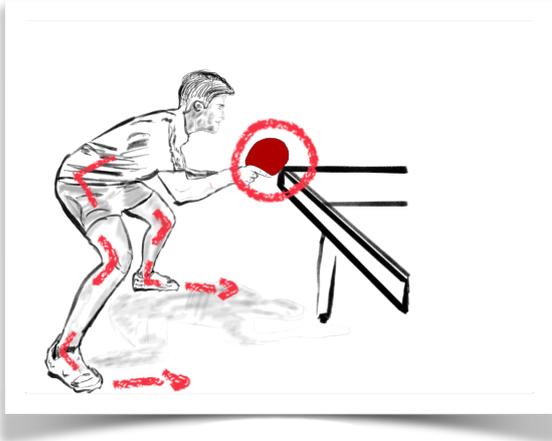




## Bewegungen verbessern - Beobachten - Checkliste



1. Abstand zum Tisch?

\_\_\_\_\_

2. 3-Winkelstellung?

\_\_\_\_\_

3. Füße in Richtung Tisch?

\_\_\_\_\_

4. Schläger in Neutralposition?

\_\_\_\_\_

5. Griffhaltung ok?

\_\_\_\_\_

6. Ist die Ausholphase angemessen?

\_\_\_\_\_

7. Schlagansatz ok?

\_\_\_\_\_

8. Wird die Bewegungsebene gehalten?

\_\_\_\_\_

9. Erfolgt eine Körperdrehung?

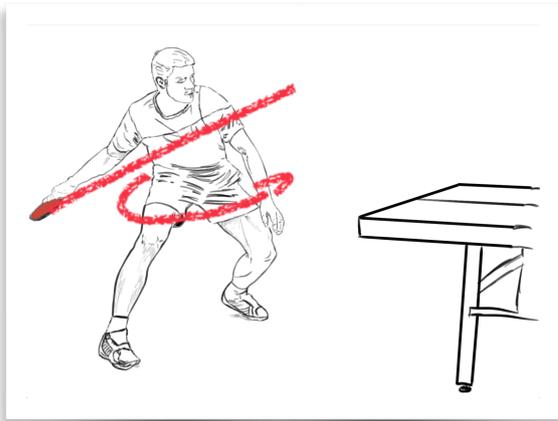
\_\_\_\_\_

10. Werden die Bewegungen gekoppelt?

\_\_\_\_\_

11. Ist die Bewegung „flüssig und rund“?

\_\_\_\_\_



12. Balltreffpunkt ungefähr im „Goldenen Dreieck“?

\_\_\_\_\_

13. Balltreffpunkt frontal oder tangential? (Schlägerwinkel)

\_\_\_\_\_

14. Ist der Ellenbogen frei und wird als Drehachse verwendet?

\_\_\_\_\_

15. Unterstützt der freie Arm oder hemmt er die Bewegung?

\_\_\_\_\_

16. Ist die Ausschwingphase angemessen ?

\_\_\_\_\_

17. Kommt die Spieler:in zum nächsten Ball?

\_\_\_\_\_

