

Der Aufschlag

Es gibt Elemente, die dir dabei helfen den Aufschlag richtig auszuführen. Beobachte diese um deinen Aufschlag Stück für Stück zu verbessern und optimieren.

Ballwurf

- Wie hoch wirfst du den Ball?
- Wie weit fällt der Ball -wenn überhaupt- bis der Schläger ihn trifft?
- Wie weit vor oder hinter, rechts oder links vom vorderer Fuß fällt der Ball herunter?

Gleichgewicht

- Hast du das Gefühl, dass du an irgendeinem Punkt deines Aufschlages nicht im Gleichgewicht bist?
- In welche Richtung geht dein Schwung beim Durchziehen?
- Wie ist dein Gewicht während des Aufschlags verteilt?

Rhythmus

- Beobachte welchen Rhythmus deine Aufschlagbewegung hat. Zähle die Kadenz, die du fühlst, indem du „ja...ja...ja... sagst. Ein „ja“ wenn du mit dem Aufschlag beginnst, eins wenn der Schläger gehoben wird und eins beim Kontakt mit dem Ball. Fühle den Rhythmus!
- Nehme ihn war bis du entdeckt hast womit du dich am wohlsten fühlst und am besten zurechtkommst.

Position des Schlägers und Zuschnappen des Handgelenks

- Wo ist dein Schläger unmittelbar vor der Vorwärtsbewegung zum Ball hin?
- Kommt dein Schläger von links oder von rechts auf den Ball zu?
- Schlägt er den Ball flach oder von links oder von rechts?
- Wie stark trifft er ihn?
- Wie weit schnappt das Handgelenk beim Aufprall zu?
- An welchem Punkt des Schwungs beginnt das Handgelenk sich wieder zu lösen?

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.