

# BASIC GRIFFHALTUNG

PDF ZU VIDEO-ÜBUNG 2

## BASIC GRIFFHALTUNG

Übung 1: Vorhand + Rückhand

1. Lieblingsrichtung drehen
2. Entgegen der Lieblingsrichtung drehen
3. Mit geschlossenen Augen drehen

Jede Übung:

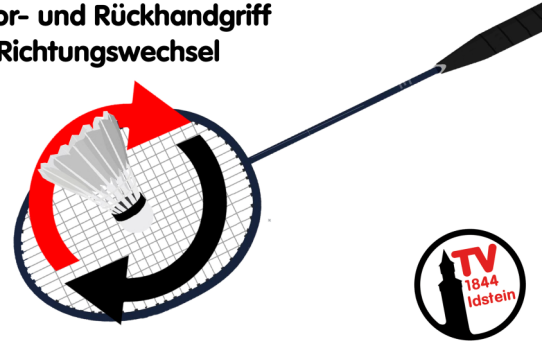
- 8x nur Vorhand
- 8x nur Rückhand
- 8x im Wechsel Vor- und Rückhand



## FORTGESCHRITTENE GRIFFHALTUNG

Übung 1 plus: Vor- und Rückhand

Federball auf dem Schläger rotieren in Vor- und Rückhandgriff mit Richtungswechsel



# VARIATION GRIFFHALTUNG

PDF ZU VIDEO-ÜBUNG 2 PLUS

## FORTGESCHRITTENE GRIFFHALTUNG

Übung 2 plus: Vor- und Rückhand im Netzangriff



Rückhand  
(Linkshänder = Vh)

Vorhand  
(Linkshänder = Rh)

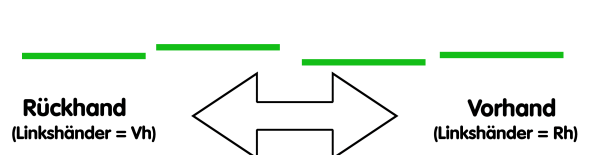
Wechsel von Vh auf Rh mit Schlägerdrehung

(Schlägerkopfbewegung mit ungenauen Treffpunkten) !



## FORTGESCHRITTENE GRIFFHALTUNG

Übung 2 plus: Vor- und Rückhand im Netzangriff



Rückhand  
(Linkshänder = Vh)

Vorhand  
(Linkshänder = Rh)

Wechsel von Vh auf Rh ohne Schlägerdrehung

(Schlägerkopfbewegung mit sehr genauen Treffpunkten) !

