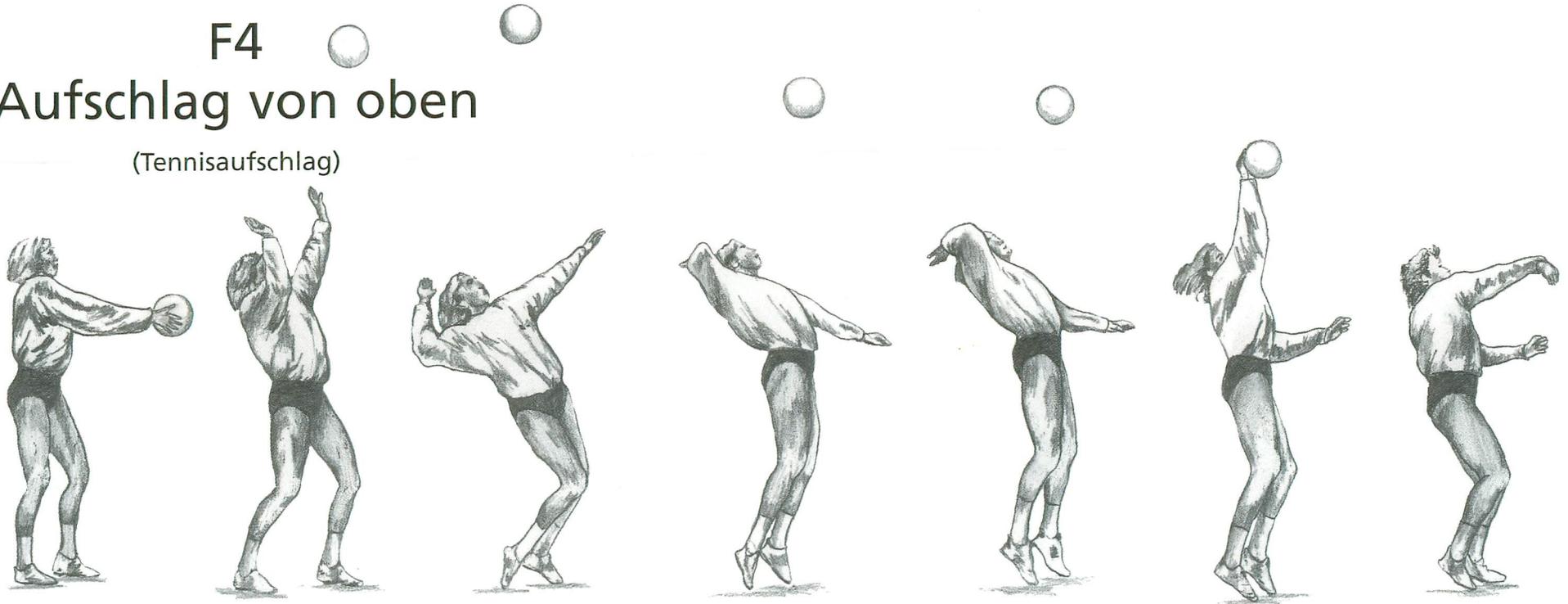


F4 Aufschlag von oben

(Tennisaufschlag)



1

**Konzentrieren!
Anwerfen über
Schlagschulter!**

- Konzentrieren.
- Schrittstellung, linker Fuß vorn (1).
- Ball mit beiden Händen vor dem Körper halten (1).

2

**Schulter nach
hinten!
Hoher Ellenbogen!**

- Ball mit beiden Händen über die Schlag- schulter anwerfen, dabei Schritt nach vorn machen, Körpergewicht ist auf dem hinteren Fuß (2).

3

- Rechte Schulter und gebeugten rechten Ellenbogen nach hinten führen. Auf hohen Ellenbogen achten (3).

4

**Hüfte und
Schulter nach
vorn drehen!**

- Hüfte und rechte Schulter nach vorn drehen. Körpergewicht nach vorn verlagern, Bogen- spannung erzeugen (4).

5

»Peitschenbewegung!«

- Ellenbogen schnell- kräftig strecken (»Peitschenbewe- gung!«) und gegen den Ball schlagen (5, 6).

6

**Treffpunkt: über
dem Kopf!
Gestreckter Arm!**

- Ball über dem Kopf mit nahezu gestreck- tem Arm und offener Hand treffen (6).
- Im Schlag Ball mit der rechten Hand »über- dachen« und Hand- gelenk aktiv ab- knicken (6, 7).

7

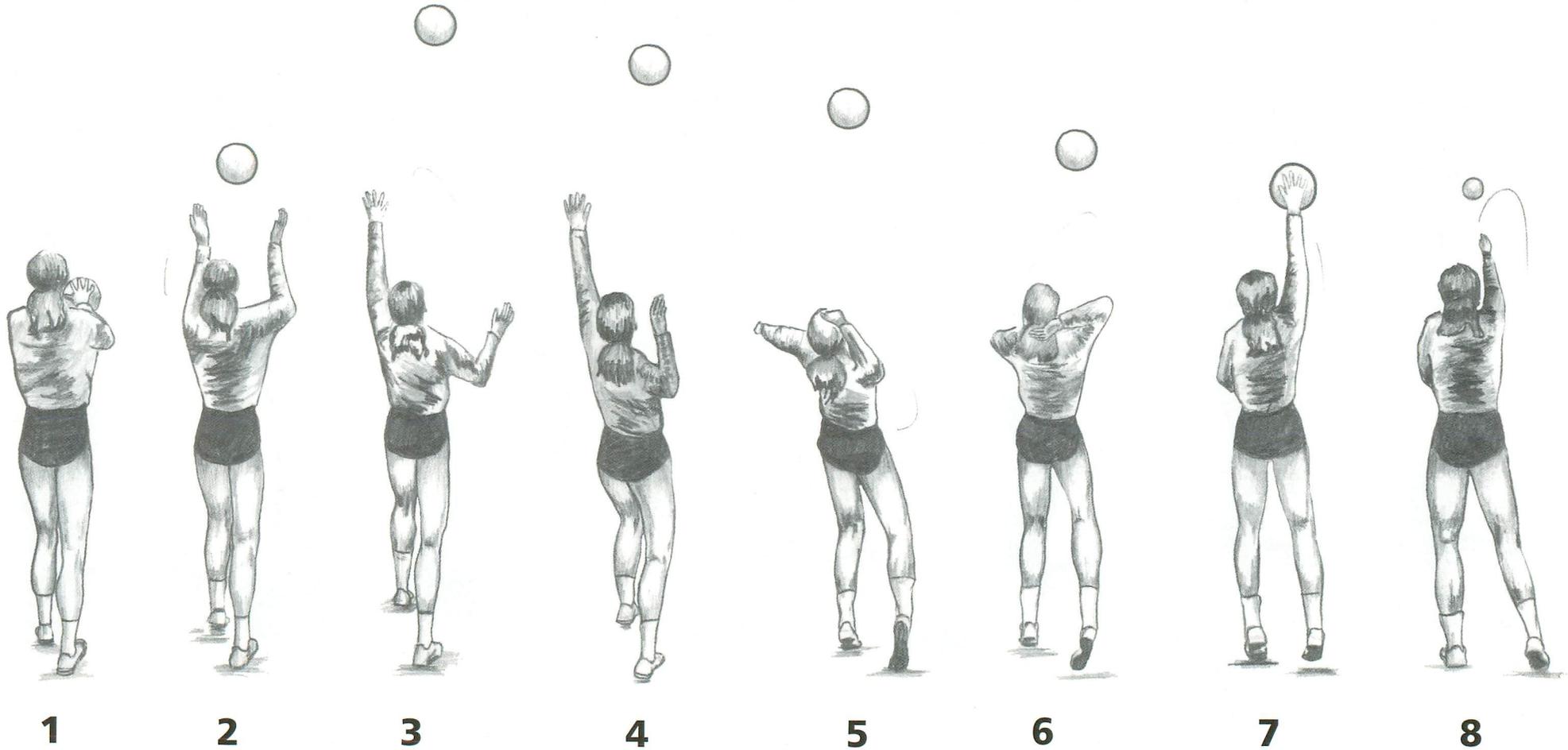
**Sofort ins
Spielfeld
laufen!**

- Sofort ins Spielfeld laufen und spielbereit sein (nicht dargestellt).

F5

Aufschlag von oben

(Tennisaufschlag)



1

2

3

4

5

6

7

8

**Konzentrieren!
Anwerfen über
Schlagschulter!**

**Schulter nach hinten!
Hoher Ellenbogen!**

**Hüfte und Schulter
nach vorn drehen!
»Peitschenbewegung!«**

**Treffpunkt: über
dem Kopf!
Gestreckter Arm!**

**Sofort ins
Spielfeld
laufen!**