

Kijkwijzer

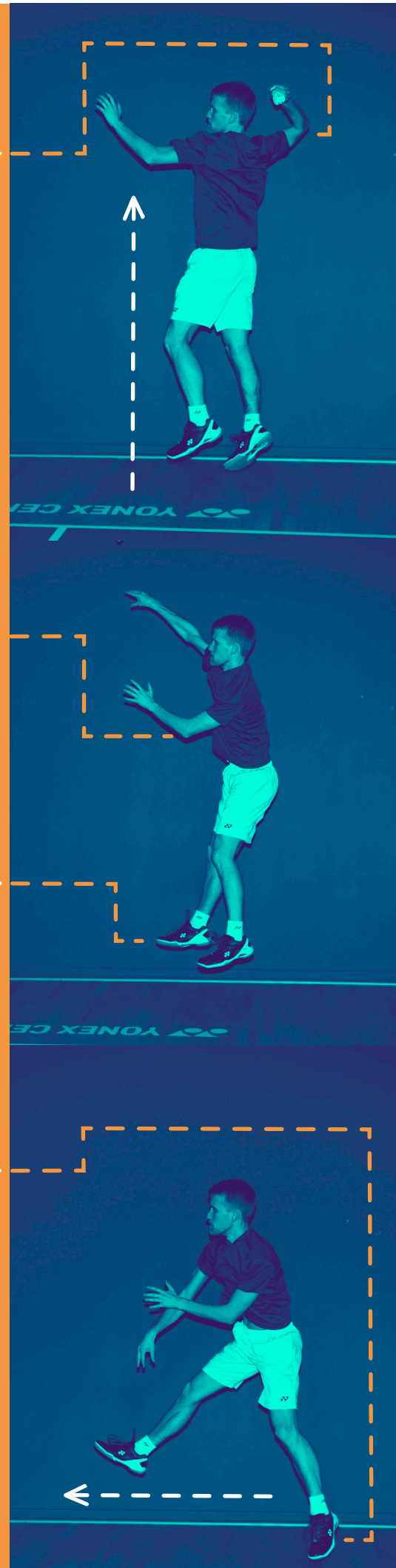
Traject Oranje



1. Elleboog naar achter
2. spring tegelijkertijd omhoog en achteruit

1. Elleboog naar voor
2. Voeten wisselen

1. Niet-racketvoet landt eerst
2. Voorwaartste impuls
3. Stap vooruit zetten

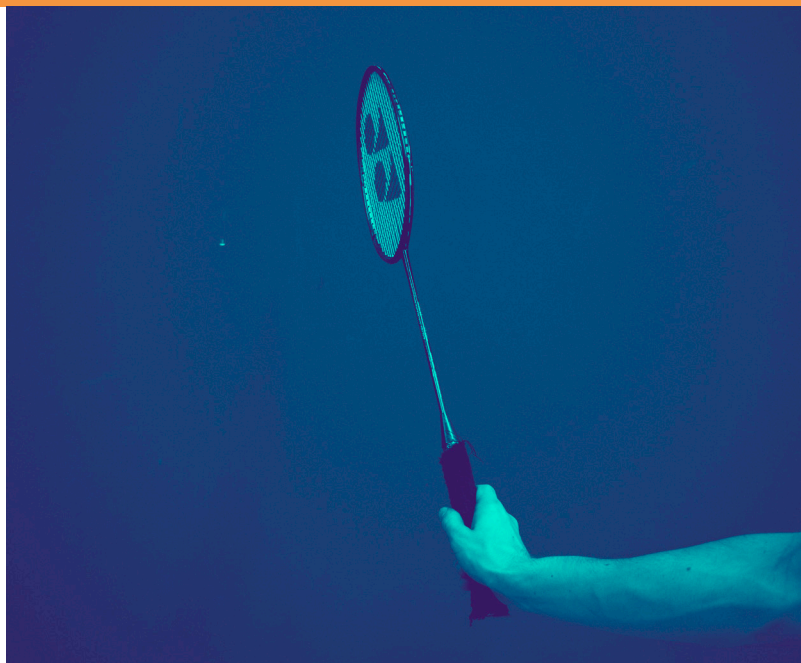




1. Vingers losjes rond het handvat
2. Ik kan door de snaren kijken
3. Arm lichtjes gebogen

1. Vingers sluiten rond het handvat
2. Versnelling door te knijpen
3. De pols blijft gefixeerd

1. Palm tegen de rechterzijde van het handvat
2. Vingers ontspannen
3. Losse hamergreep
4. Met één oog dicht zien we geen snaren



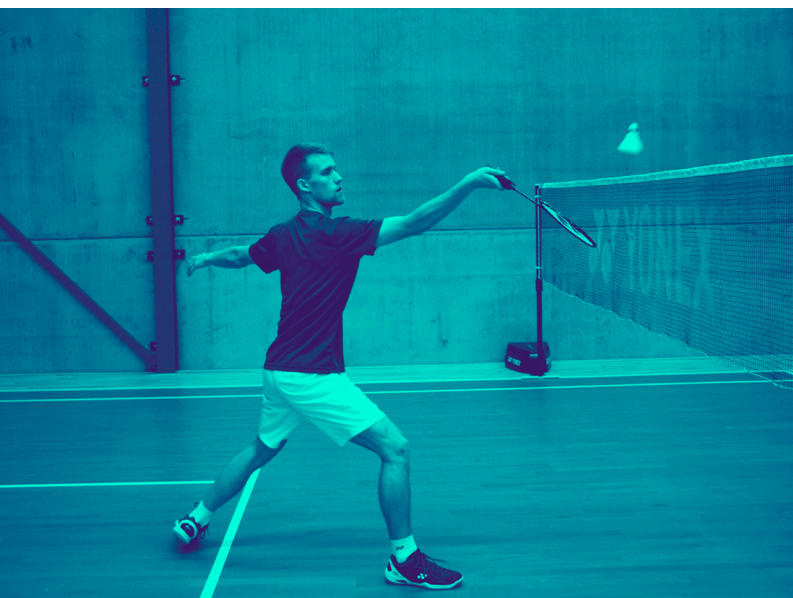


Romp ongeveer evenwijdig met het net

Gespreide benen met racketvoet achteraan

Basis FH-greep met racket opwaarts

Elleboog op schouderhoogte



Romp rechtop, niet-racketarm zorgt voor evenwicht

Benen breed gespreid, knie blijft vóór de voet

Pols hoogste punt van de arm

Racket uitgestrekt

1. Voeten op schouderbreedte
2. Ellebogen weg van het lichaam
3. Racket voor - opwaarts
4. Steun op de bal van de voet

