

# Kijkwijzer

Traject Rood



1. Schermhouding
2. Lichaam dwars op het net
3. Actief afduwen op racketvoet



1. Lichaam draait 180°
2. We komen in dakhouding
3. Schuifpas rugwaarts



1. Wisselsprong
2. Landen en impuls naar voor
3. Lopen en terug schermhouding
4. Progressie: split-step vóór de schermhouding





1. Racketvoet wijst in de uitvalsrichting
2. Achterste voet dwars en sleept om af te remmen
3. De knie blijft verder van het net dan de voet
4. Niet-racketarm zorgt voor evenwicht

1. Racket ontspannen opwaarts met losse greep
2. Duimgreep in het midden van het net en langs de BH-zijde
3. Palmgreep langs de FH-zijde





1. Basis FH-greep
2. Elleboog ter hoogte van de schouder en ongeveer in een hoek van  $90^\circ$
3. Racketarm naar buiten gedraaid = supinatie



1. Arm draait naar binnen = pronatie
2. Arm strekt uit
3. Ruitenwisserbeweging met versnelling
4. Extra versnelling door de greep te lossen en te knijpen