

Kijkwijzer

Traject Blauw



5.2.2

Tussengreep BH-drop

Racketblad evenwijdig met het net

Greep tussen duim- en FH-greep



Serveerder zo dicht mogelijk bij de middenlijn

Partner op de middenlijn midcourt

Ontvanger zo dicht mogelijk volgens capaciteiten

Partner links van de middenlijn midcourt



5.5.4

Footwork Chinese Jump

Splitstep en voeten richten naar FH-achterveld

Schuifpas en afduwen op racketbeen

Landen op beide benen zonder heupdraaiing

Flitsend terug naar de (mobiele) basis met een schuifpas

