Kijkwijzer

Traject Rood



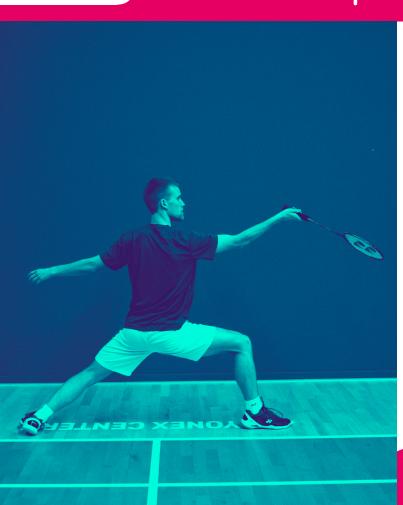
- 1. Schermhouding
- 2. Lichaam dwars op het net
- 3. Actief afduwen op racketvoet



- 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°
- 3. Racketarm naar buiten gedraaid = supinatie







- 2. Arm strekt uit
- 3. Ruitenwisserbeweging met versnelling
- 4. Extra versnelling door de greep te lossen en te knijpen



