



Lesweek 1:

De uitgangshouding en de greep.

Bij de grepen staan deze week de forehand en backhand centraal.

De basisprincipes zijn zeer belangrijk voor het aanleren van de techniek. Een goede basis is het halve werk. Door de basis goed te beheersen maakt u het uzelf gemakkelijker om de techniek uit te bouwen.

Een goede uitgangshouding



→ Racketkop voor het lichaam op borsthoogte

→ Romp neigt lichtjes voorwaarts

→ Forehand greep (semi-continental)

→ Knieën lichtjes gebogen

→ Gewicht op voorvoeten

→ Voeten op schouderbreedte

() Voor spelers met tweehandige backhand*

Een goede uitgangshouding voor enkelhandige backhand (één hand aan het hart)



→ Zelfde punten als AH met handen samen, maar nu neemt de niet-dominante hand het hart van het racket vast

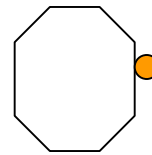
() Voor spelers met ééhandige backhand. Ook mogelijk voor spelers met tweehandige backhand (in functie van persoonlijke voorkeur)*



Forehandgreep



Pinkmuis op achterste vlak



Pinkmuis

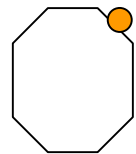
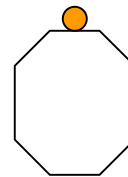


Backhandgreep

Dominante hand (SEMI-)CONTINENTAL, Niet-dominante hand EASTERN FOREHAND



Dominante hand:
Pinkmuis op bovenste vlak (continental)
of schuin vlak (semi-continental)



Handen samen met niet-dominante hand:
Pinkmuis op achterste vlak (Eastern Forehand)

