

Modul 3 Checkliste

1. Aufschlag

Nachdem wir nun ein solides Fundament gebildet haben, geht es nun darum, wie du deinen ersten Aufschlag bestmöglich entwickeln kannst. In diesem Modul wird es speziell um den sogenannten Drive-Aufschlag, also den ersten, harten geraden Aufschlag und was es hierbei zu beachten gibt. Ich wünsche dir ganz viel Spaß in diesem Modul. - Dein Sven



- Video 1:** Grundlagen des ersten Aufschlages
- Video 2:** Energie-Bereitstellung
- Video 3:** Die Pronation
- Video 4:** Ziele beim ersten Aufschlag
- Video 5:** Achte auf deine Service-Quote!
- Video 6:** Aufschlag-Präzision
- Video 7:** Stabilität im Körper
- Video 8:** Der richtige Treffpunkt
- Video 9:** Ohne Unterbrechung
- Video 10:** Die 5 wichtigsten Punkte
- Video 11:** Keypoints Roger Federer