

Modul 3 Checkliste

2. Aufschlag

Wahnsinn! Du hast es bis zum vierten Modul geschafft. Hier in diesem Modul wird es nun darum gehen deinen 2. Aufschlag bestmöglich zu entwickeln und diesen so effektiv und sicher wie möglich zu gestalten. Hierbei ist es enorm wichtig, dass du für dich herausfindest, welcher Aufschlag-Typ am besten zu dir passt. Ich wünsche dir nun ganz viel Erfolg im vierten und letzten Modul! - Dein Sven



- Video 1:** Grundlagen des 2. Aufschlages
- Video 2:** Prozentuale Verteilung
- Video 3:** Vermeide diesen Fehler
- Video 4:** Ziele beim 2. Aufschlag
- Video 5:** Schwung-Differenzierung & Schlagrhythmus
- Video 6:** Mehr Vertrauen & Sicherheit
- Video 7:** Variation im 2. Aufschlag
- Video 8:** Häufigsten Fehler beim Slice- Aufschlag
- Video 9:** Einstellung im Handgelenk
- Video 10:** Mehr Geschwindigkeit erzeugen