

# Aufschlag-Checkliste

1. Sitzt die Griffhaltung?

---

2. Stehst du richtig?

---

3. Funktioniert der Ballwurf?

---

4. Trophy Position?

---

5. Sitzt die Rotation des  
Oberkörpers?

---

6. Ist deine Bewegung flüßig?

---

7. Triffst du den Ball am  
höchsten Punkt?

---

8. Klappt das mit der Pronation?

---

9. Schwingst bis zum Ende  
durch?

---

10. Landest du sauber?