

Schmetterschlag - Vorhand

seitliche
Stellung/
Gewicht auf
hinteren Fuß



**Ausgangs-
stellung**

seitliche
Stellung/
Gewicht auf
hinteren Fuß



**Rückführung
des Schlägers**

hoher Treffpunkt
neben dem
Körper



**Schläger leicht
schräg dynamisch
nach vorne
und unten
ziehen**



Gewichtsverlagerung
auf
vorderen Fuß



Ausschwingen

