

Vorteile der Offenen Position bei der Vorhand¹



Man hat viel bessere und vor allem schnellere Möglichkeiten, nach einem Schlag aus der Ecke des Platzes zurückzukehren.



Im Gegensatz zur Rückhand wird bei einer seitlichen Fußstellung der Vorhand nicht automatisch eine ausreichende Verwindung und dadurch Vorspannung bzw. Energiespeicherung erzielt. Der Oberkörper befindet sich automatisch auch in einer seitlichen Stellung, und die rechte Schulter ist dadurch auch ohne jegliche Ausholbewegung bereits nach hinten gerichtet. Die zuständige Hüft- und Brustmuskulatur bleibt praktisch auch während der Ausholbewegung des Armes ohne Vorspannung. Somit wird der Schlag – leider – ausschließlich durch die Energie der Schulter und des Armes durchgeführt, was nach den heutigen modernen biomechanischen Prinzipien nicht sinnvoll ist.



Ganz anders ist die Situation bei einer offenen Beinstellung. Jetzt befindet sich auch der Oberkörper in einer frontalen Stellung. Beim Ausholen muss man nun zwangsweise den Oberkörper stark rückwärts drehen (Verwindung), und zwar so weit, dass fast die ganze Rückenpartie zum Netz zeigt, was zur Folge hat, dass die zuständige Oberschenkel-, Hüft- und Brustmuskulatur optimal vorgedehnt und aktiviert wird.



Die offene Stellung garantiert eine hohe Gleichgewichtsstabilität.



Man erreicht eine bessere Absichtverschleierung bei Schlagrichtungsentscheidungen.



Man erreicht eine bessere und schnellere Positionseinnahme beim Return.



Es entsteht wesentlich geringerer Druck auf die linke Hüfte und auf das linke Knie (gesundheitsfördernd) bei der Linksrotation während des Schlages.

Fazit von Schönborn:

„Da die offene Stellung heutzutage überwiegt, die geschlossene aber nach wie vor in gewissen Situationen ihre Berechtigung hat, ist es empfehlenswert, praktisch von Anfang an beide Beinstellungsarten zu lehren.“

¹ Siehe vor allem Schönborn Techniktraining (2002) S. 31 ff.