1. [Schouder indraaien](file:///E:\forehand-fundamentals\racket-back)  
   Het eerste wat je doet als je een forehand slaat is je linker schouder indraaien. Daarna begint het racket terug nemen. Beide handen blijven aan de racket tijdens deze stap

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  |  | | |
|  | 1. [Breng de racket helemaal naar achter](file:///E:\forehand-fundamentals\racket-back) Wanneer de linker schouder helemaal is ingedraaid breng je de racket helemaal naar achter. De racket kop blijft naar boven gericht. Je linker hand blijft evenwijdig met de basis lijn.  |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | | | |
|  | 1. [Swing verder tot contact punt](file:///E:\forehand-fundamentals\racket-back) Het derde element in je FH is de swing tot contactpunt. Je moet 3 acties uitvoeren    1. Druk jezelf af op je buitenste voet ( rechter), en stap in met je linker voet    2. Draai je lichaam terug naar het net, en    3. Laat de kop van je racket zakken en swing verder tot contact punt.  |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  | | | |
|  | 4. Door zwaaien Dit bereik je om door te zwaaien in de richting van je slag. Je racket zwaait verder in a mooie vloeiende beweging. Je voorarm draait alsof je de tijd op je horloge wil zien. Je eindigt je zwaai met de racket aan je linker oor. Je rechter voet eindigt in tipstand   |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | | | |
|  | 1. Vloeiende beweging zonder te stoppen Het laatste belangrijke deel in de FH is de beweging. Van het ogenblik dat je de racket helemaal naar achter hebt gebracht verloopt de beweging vloeiend. De zwaai van je rechterarm stopt niet meer tot aan het einde van de slag. Wanneer je met de racket aan je linkeroor eindigt.. | | |