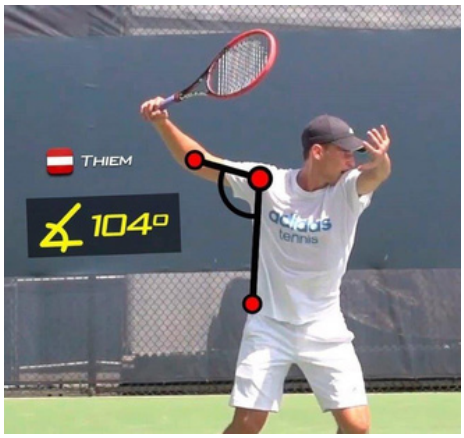
COME I DIVERSI CAMPIONI ESEGUONO LA PREPARAZIONE DEL COLPO DAL PUNTO DI VISTA BIOMECCANICO

1. Preparazione — unit turn

Nella prima fase di preparazione gli arti inferiori si muovono alla ricerca della palla mentre gli arti superiori si muovono verso l'alto e verso dietro generando una torsione del tronco ed un arretramento dell'attrezzo (unit – turn); Al rimbalzo si raggiunge il punto più alto della preparazione (Highest racket point), il gomito si estende e solo a questo punto si determina la stance.