

前衛の基本！スマッシュを決めろ！



すべてのプレーはこの姿勢から始まります。ラケットはへその前にあります。



右足から下がり始め、ラケットは左手で軽くさえたままです。



ボールを捕まえらるる位置にきて、右足で止まり、ジャンプする準備(ためを作る)です。



ボールの落下地点でラケットを上へ引き上げながら十分に右足に体重をかけ「ため」の状態



ラケットをしっかりかつぎ、左手は打点方向にあげ、体を上方に伸ばしながらラケットは耳の横から



右足のたみを解放して後方から前方に体重心移動しながら球をとらえにいきます。



一番高く一番前でボールをつかまえて、上へ下へ、右手が左向きの方へ振り切ります。



しっかり振り切り、目はボールの方向に向け、次の準備ができる体勢をとっていきます。