

アンダーカットのポイント



- ① オープンスタンスで構える。
- ② トスはボールを落とす。(上に上げない)
バックスイングが小さい場合 (上の写真) : 膝の位置から落とす。
バックスイングが大きい場合 (下の写真) : 腰の位置から落とす。
- ③ ラケットは短く握る。(グリップ上に親指がかかる)
- ④ グリップは、イースタン (親指と人差指 V 字がラケット面と 90 度)
or イングリッシュ (親指と人差指 V 字がラケット面と 45 度)。
* ウェスタン (親指と人差指の V 字がラケット面と同じ。ストローク時のグリップ)
- ⑤ 打点は、右足前から体正面。(左足前でない)
- ⑥ 上半身、手首、腕に力を入れず、リラックスしてラケットを振る。
- ⑦ 打点は、長くラケット面でボールを擦るために、下半身でラケット走らせる。(手で押し出さない)
- ⑧ 打線は、上に上げるのではなく、ネット白帯 30 cm 上に真っ直ぐ飛ぶように、手首を返さない。
- ⑨ ラケットは、振り切らない。(体の前で止める)
バックスイングが小さい場合 (上の写真) : 膝の送りを大きく、肩の位置でラケットを止める。
バックスイングが大きい場合 (下の写真) : 膝の送りは小さく、胸の位置でラケットを止める。
- ⑩ ボールが当たってから頭を動かさずに目だけでボールを追う。(ヘッドアップしない)
- ⑪ 左足はべた足で最後まで動かさず、右足のけり (踵が上がる) で打線方向へ右膝を押し込む。