



FOREHAND LI NA

Op de Australian Open werd duidelijk dat de FH van Li Na één van de beste van het circuit is. In dit artikel bespreken we de biomechanica om uit te leggen waarom.



Verplaatsingsaanpassing

Van zodra het baltraject is ingeschat (bal t.h.v. basislijn aan FH zijde), zorgt Li Na voor de juiste greep (ontspannen 'verlengde' eastern greep) en draait ze haar schouders in de lijn van de aankomende bal. Van hieruit start de aanpassing/verplaatsing (bijtrekpas of overkruispas) naar de bal. Doel is om een rechtlijnig slagverloop voor te bereiden, met 'vrije' arm en in balans (brede steunbasis). Laag zwaartepunt zorgt voor ving-nig benenspel.

Vorbereitung – backswing (1)

Na het wegdraaien van de schouders start Li Na de backswing. Heupen en schouders staan loodrecht op de slagrichting. Het racket verplaatst zich achter de bal met licht opwaartse lus. Beide armen zijn ontspannen in neutrale houding voor de borst (ellebogen los van de romp, lichtjes gebogen en uit elkaar). Handen zijn ongeveer op schouderhoogte en duimen zijn naar elkaar gericht.

Li Na past zich in relatie tot de bal aan door de achterste voet ('stoppas') juist achter de bal te positioneren.

Vorbereitung – backswing (2)

Bij het uitvoeren van de 'stoppas', worden de schouders verder weggedraaid dan de heupen (= separation angle 20°). Tegelijkertijd verplaatst het racket zich verder van de bal en zet de cirkelvormige lus zich voort op een lijn achter de bal. Het racket is verticaal opgericht en de afstand tot het contactpunt vergroot. De armen bewegen ontspannen uit elkaar. De slagarm positioneert het racket met neutrale polspositie (pols lichtjes achteruit gebogen – platte U) en de duim naar boven gericht.

Vorbereitung – backswing (3)

Li Na plaatst de steunvoet (linkervoet) optimaal zodat het racket recht achter het contactpunt komt. Eveneens zorgt de steunvoet voor een platform voor balans en krachtinzet (voorwaartse gewichtsverplaatsing). Op dit moment kantelt het racket rond de slaghand en komt het racket achter de slaghand. De duim verplaatst naar een horizontale positie. Racket, slaghand en andere hand blijven voor de schouderlijn (= in het vlak).

In combinatie met de kanteling van het racket rond de slaghand, bewegen beide armen nog meer uit elkaar.



Slagfase – voorwaarts stuwing

In deze fase wordt er krachtig vooropwaarts geduwd uit de benen. Hierdoor wordt de slagfase ingezet en bewegen slaghand en elleboog naar de bal (elleboog is 'los' van het lichaam). De romp draait in naar de bal, onder impuls van de gewichtsverplaatsing naar voorste voet en synchrone verplaatsing van de armen rond de verticale lichaamsas. De 'butt' wijst naar de bal, de racketkop en slaghand blijven achter en onder de bal (duim is onder de horizontale as). De pols verlaat zijn neutrale positie (als gevolg van voorwaartse stuwing).

Contactfase

Haar ogen zijn gericht op de raakzone. Het slagverloop is van laag naar hoog (i.f.v. verticale spin), er is veel racketkopsnelheid en de stand van het racketblad is recht (of lichtjes gesloten). Het contactpunt ligt schuin voor het lichaam in het verlengde van de slagschouder. De slagarm is quasi gestrekt met een neutrale polspositie. De schouders zijn iets meer dan evenwijdig aan het net ingedraaid om de slagarm schuin achter het raakpunt te oriënteren.

Follow-through fase

Als gevolg van de grondreactiekracht komt Li Na los van de grond. De racketverplaatsing blijft lang in de slagrichting tot hoog voorbij het contactpunt (onder impuls van de slagschouder en -arm). Tegelijk beweegt de niet-slagschouder verder rond de lichaamsas en zorgt het rechterbeen voor tegengewicht.

De armen bewegen terug naar elkaar toe, daarbij draaien de duimen ook terug naar elkaar.

Follow-through fase (2)

De follow-through laat toe dat het racket geleidelijk afgeremd wordt, wat noodzakelijk is gezien de hoge racketsnelheid bij impact.

De slagschouder blijft voorwaarts bewegen tot de elleboog in de slagrichting wijst. De bovenarm is ongeveer evenwijdig met de grond en de interne rotatie van de bovenarm blijft verder duren in de uitzwaai (tot de duim naar beneden wijst waardoor de slaghand aan de andere kant van het lichaam eindigt tussen heup en schouders).

De volledige gekruiste lichaamsbeweging zet zich verder tot landing.

Een snel herstel voor de volgende bal is mogelijk dankzij een 'geladen' lichaamshouding in balans.

Li Na creëert snelheid door het racket van op een afstand ver achter balcontact in de voorbereiding van de FH te versnellen. Ze doet dit door het racket met cirkelvormige lus rond de rackethand naar achter en onder de bal te laten vallen en van hieruit verder rechtlijnig vooropwaarts te versnellen.

Bron: herwerking van artikel uit 'My Coach' (Tennis Australia) – Geoff Quinlan

