

PODCAST-CHECKLISTE: BALLPOSITION BERGAUF

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

Der Ball fliegt mit dem Hang. In diesem Fall wird er also höher fliegen und tendenziell etwas hooken. Folgende Anpassungen solltest du darum im Set-Up und Schwung vornehmen.

Set-Up:

- Stelle deine Körperlinien parallel zum Hang.
- Richte dich etwas mehr nach rechts (Rechtshänder) und links (Linkshänder) aus.
- Nutze weniger Loft, um die Flughöhe zu reduzieren.
- Greife etwas schwächer, um den Hookspin zu reduzieren.
- Dein Gewicht wird im Set-Up etwas mehr auf dem hinteren Bein sein (bedingt durch den Hang).
- Gerne kannst du dir auch - bei Ballkontaktproblemen - den Ball mehr zum hinteren Fuss legen.

Schwung:

- Halte dein Gewicht im Rückschwung auf dem hinteren Bein.
- Deine Schwungebene darf etwas flacher sein, um mehr Ball-Boden Kontakt herzustellen. Bei einer zu steilen Schwungebene würdest du einfach zu tief in den Boden schlagen, da der Boden dem Schläger „entgegen“ kommt.
- Bleibe im Abschwung mit deinem Schwerpunkt auf dem hinteren Bein und schwinge dann aber bewusst durch den Ball durch.
- Wenn du im Abschwung zusätzlich noch nach hinten nach kippst, wirst du den Ball eher zu fett treffen oder toppen.

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein Feli