



GOLF in Leicht

DEINE PODCAST - CHECKLISTE

Folge 36: Ballposition Über dem Ball stehend

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

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

- Set-Up:
 - Mehr nach links (Rechtshänder) bzw. rechts (Linkshänder) ausrichten und zielen.
 - Etwas stärker greifen, um den Slice zu reduzieren.
 - Länger greife, da der Ball weiter von dir weg liegt.
 - Im Set-Up tief in die Hocke gehen. Wie bei der Skiabfahrt.
 - Evtl. nimmst du auch ein Eisen mehr, da der Slice tendenziell kürzer fliegen wird.
 - Gerne kannst du dir auch - bei Ballkontaktproblemen - den Ball mehr zum vorderen Fuss legen.

● Schwung:

- Drehe deine Schultern steiler auf. Die vordere Schulter sollte im höchsten Punkt des Rückschwunges nach unten zeigen.
- Schwinge deine Arme steiler nach oben
- und schlage bewusst nach unten. Der Ball liegt tiefer als du. Denke daran!
- Bleibe im gesamten Schwung in der tiefen Hocke.
- Release den Schläger bewusst etwas mehr, um auch dadurch den Slice zu reduzieren.

Und wenn du darauf achtest, werden dir auch Hanglagen oder hügelige Plätze nichts mehr ausmachen.

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein Feli



www.facebook.com/golfinleicht/



[@golfinleicht](https://www.instagram.com/golfinleicht)