



**GOLF** in Leicht

## DEINE PODCAST - CHECKLISTE

### Folge 37: Ballposition Bergab

#### Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

Der Ball fliegt mit dem Hang. In diesem Fall wird er also flacher fliegen und tendenziell etwas slicen. Folgende Anpassungen solltest du darum vornehmen:

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

● Schwung:

- Halte dein Gewicht im Rückschwung auf dem vorderen Bein.
- Deine Schwungebene darf etwas steiler sein, um mehr Ball-Boden Kontakt herzustellen. Bei einer zu flachen 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 vorderen Bein und schwinge dann aber bewusst durch den Ball durch und den Schläger den Hang „nach unten“.
- Wenn du im Abschwung zusätzlich noch nach hinten nach kippst, wirst du den Ball eher zu fett treffen oder toppen.

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

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

*Dein Felix*



[www.facebook.com/golfinleicht/](https://www.facebook.com/golfinleicht/)



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