



**GOLF** in Leicht

## DEINE PODCAST - CHECKLISTE

### Folge 38: 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.

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)