



GOLF in Leicht

DEINE PODCAST - CHECKLISTE

Folge 39: Ballposition Unter dem Ball stehend

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

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

- Set-Up:
 - Mehr nach rechts (Rechtshänder) bzw. links (Linkshänder) ausrichten und zielen.
 - Etwas schwächer greifen, um den Hook zu reduzieren.
 - Kürzer greife, da der Ball näher an dir dran liegt.
 - Im Set-Up aufrechter stehen.
 - Evtl. nimmst du auch ein Eisen weniger, da der Hook tendenziell kürzer fliegen wird.
 - Gerne kannst du dir auch - bei Ballkontaktproblemen - den Ball mehr zum hinteren Fuss legen.
- Schwung:
 - Drehe deine Schultern flacher auf.
 - Schwinge deine Arme flacher um den Körper herum.
 - und schlage bewusst nach rechts oben.
 - Bleibe im gesamten Schwung aufrecht stehen.
 - Release den Schläger bewusst etwas weniger, um auch dadurch den Hook zu reduzieren.

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/



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