



GOLF in Leicht

DEINE PODCAST - CHECKLISTE

Folge 41: Das richtige Set-Up - starte mit 0 Fehlern

Folgende Checkpunkte solltest du in deinem Set-Up beachten:

Dein Set-Up ist perfekt, wenn...

- Du schulterbreit stehst.
- Dein Gewicht 50/50 auf beide Beine und beide Füße verteilt ist.
- Alle Körperlinsen parallel zueinander sind.
- Deine Fußlinie parallel zur Ziellinie steht.
- Du leicht in den Knien bist,
- den Po nach hinten streckst und
- den Oberkörper vorgebeugt hast.
- Die Arme hängen locker und lang am Körper nach unten.
- Die Hände befinden sich unterhalb auf Höhe des Kinns.
- Das Griffende zeigt zum Bauchnabel.
- Die V's aus Beinen und Armen treffen sich im spitzesten Punkt.

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein Felix



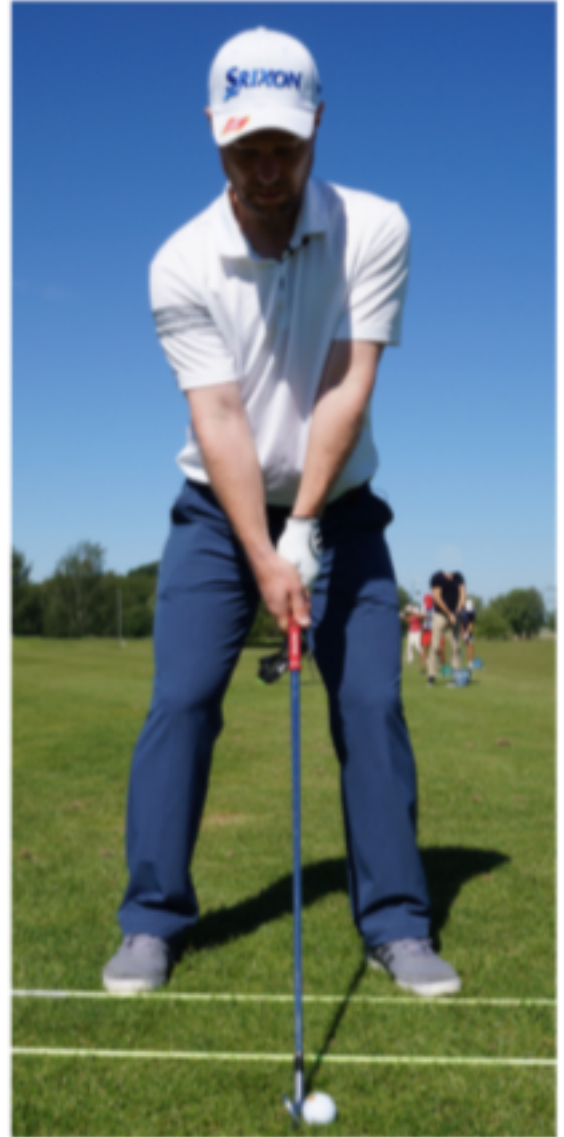
www.facebook.com/golfinleicht/



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



Set-Up seitlich



Set-Up frontal