



**GOLF** in Leicht

## **DEINE PODCAST - CHECKLISTE**

### **Folge: 17 - Nie wieder slicen, so schlägst du einen Draw**

**Um deinen Ball nicht mehr mit einem Slice zu spielen, achte auf diese Punkte:**

Im Grunde gibt es 5 Slicefaktoren:

1. Ein zu schwacher Griff, also wenn beide Hände am Griff zu weit nach links gedreht sind führt das zu einer offenen Schlagfläche im Impact.
2. Die Schlagfläche ist durch eine dorsale Beugung des linken Handgelenkes offen.
3. Die Schwungbahn verläuft von außen- innen und die Schlagfläche steht im Verhältnis dazu offen.
4. Die Ferse des Schlägers steht im Impact in der Luft.
5. Das Griffende ist im Impact vor dem Ball.

Ich möchte mich aber nur auf zwei Faktoren konzentrieren. Denn das sind aus meiner Erfahrung heraus die Faktoren, die am häufigsten auftreten:

1. Ein zu schwacher Griff und
2. wenn die Schwungbahn von außen nach innen verläuft und die Schlagfläche im Verhältnis dazu offen steht.

Diese Kombination ist zu 99 % für alle Slices verantwortlich. Was musst du nun tun, wenn du deinen Ball immer mit einer Kurve nach rechts schlägst?

- Drehe beide **Hände am Griff** mehr nach rechts. So, dass die beiden „Vs“ am besten zur rechten Schulter zeigen. Das sorgt dafür, dass die Schlagfläche auf jeden Fall schon einmal neutral bis geschlossen an den Ball kommt und der Slice eliminiert ist.
- In dieser **7-Schritte-Anleitung** erkläre ich dir, wie du ab sofort jedesmal so greifst, dass die Schlagfläche auf gar keinen Fall mehr offen (Slice), sondern neutral oder sogar geschlossen (Hook) an den Ball kommt.
  - Stelle dich dafür aufrecht hin und halte den Schläger mit einem ausgestreckten rechten Arm und der rechten Hand in einem 45° vor den Bauchnabel. Die untere Kante der Schlagfläche sollte dabei senkrecht zum Boden stehen und die Schlägerspitze zum Himmel zeigen.
  - Dann greifst du mit der linken Hand von der Seite so an den Griff, dass das Griffende auf dem linken Kleinfingerballen liegt und der Griff durch die Grundglieder der linken Hand läuft und am ersten Glied der linken Hand wieder rausläuft.
  - Schließe dann die linke Hand. Der linke Arm sollte gerade sein.
  - Wenn Du alles richtig gemacht hast, dann hat sich zwischen linken Handrücken und linkem Unterarm ein (dorsaler) Winkel gebildet.
  - Jetzt legt sich der rechte kleine Finger zwischen linken Zeige- und Mittelfinger.
  - Der rechte Ring-, Mittel- und Zeigefinger legt sich von unten an den Griff und berührt erstmal nur mit den Grundgliedern der Hand den Griff.
  - Dann legst Du den rechten Daumen über den linken Daumen und schliesst die rechte Hand.
- Um die **Schwungbahn** von innen nach außen verlaufen zu lassen, solltest du im Abschwung die Arme mehr senken. Im Probeschwung darfst du ein Divot schlagen, dass nach rechts zeigt.
  - Als Übung kannst du dir auch einen Rangekorb rechts vor den Ball legen. Du darfst diesen Korb nicht treffen.

Viel Spaß auf deiner nächsten Slicefreien Runde wünscht dir,

Dein Felix



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



@golfinleicht