



PROTIPPS MIT JÖRG FRONCZAK

Die Schräglage „Bergab“

„Sichern Sie Ihre Balance und nutzen Sie den neutralen Loft des Schlägers !“

Grundsätzliches: Um den Schlag in dieser Schräglage erfolgreich spielen zu können, sollten Sie besonders auf die Sicherung Ihres Gleichgewichtes und einen guten Ballkontakt achten. Versuchen Sie mit Hilfe einiger Anpassungen der sogenannten „Hangabtriebskraft“ entgegenzuwirken.

„Stand bergab“



Bild: „Bergfuß zurück, Becken waagrecht und neutraler Loft

Achtung: „Flach und rechts“!

Unter normalen Umständen fliegt der Ball in einer Bergablage flacher und tendenziell nach rechts, da die Hangabtriebskraft den Körper mehr bergab zieht. Hierdurch wird der Eintreffwinkel steiler und der Schläger deloftet.

Anpassungen:

Körper: Um der Hangabtriebskraft entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, den „Bergfuß“ - zurückzuziehen. Hierdurch kommt die Wirbelsäule ins Lot und die Hüfte kann mehr in die waagerechte Position gebracht werden. Das sichert den Stand und unterstützt zudem die Rotation der Hüfte gegen den Hang, um einen neutraleren Loft und Eintreffwinkel zu erzeugen.

Ballposition:

Da der Boden dem Schläger im Abschwung näher ist, empfiehlt es sich, den Schläger etwas kürzer als üblich zu greifen. Die Ballposition befindet sich etwas weiter rechts der Mitte, was zu einem direkteren Ballkontakt führt.



Bild: „Bergfuß zurück, Becken waagrecht und neutraler Loft“

Mein Tipp: „Bergfuß zurück und Schwung raus nehmen“