



PROTIPPS MIT JÖRG FRONCZAK

Die Schräglage „Bergauf“

„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.

Die Schräglage: „Stand bergauf“

Achtung: „Hoch und links“!

Unter normalen Umständen fliegt der Ball in einer Bergauflage höher und tendenziell nach links, da die Hangabtriebskraft den Körper mehr bergab zieht. Dadurch besteht die Gefahr, daß der Schlägerkopf die Hände im Treffmoment überholt, was zu hohen Ballflügen führt und dem Ball eine zusätzliche Pulltendenz verleiht.

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 die Nutzung des neutralen Lofts des Schlägers.



Bild: „Bergfuß zurück, Becken waagrecht und neutraler Loft

Flugkurve und Ballposition:

Durch diese Anpassung können die Hände im Impact leichter vor den Ball kommen, was die Gefahr des „hohen Hooks“ reduziert. Die Ballposition befindet sich in der Mitte, was den geraden Ballflug unterstützt.

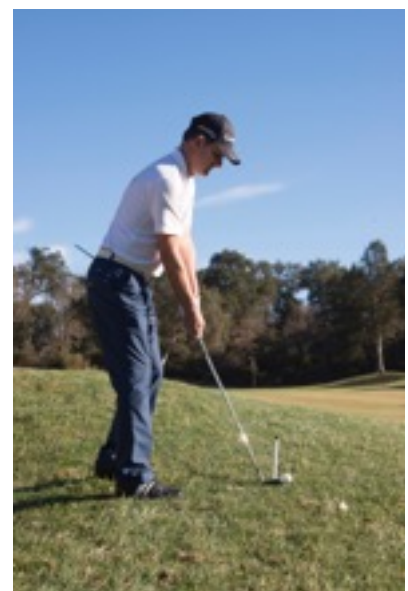


Bild: „Bergfuß zurück, Becken waagrecht und neutraler Loft

Mein Tipp: „Bergfuß zurück, Becken in die Waagerechte, und den Schläger loftgerechter verwenden!“