

# INHALT

**ÜBUNGEN**

**TIPPS**

**TRAININGSEINHEITEN**

*zur Korrektur der häufigsten Fehler*

# SCHWUNG

## ÜBUNGEN

### PRÄZISES SPIEL

- Schwung im geschlossenen Stand
- Schlägerhaube unter dem linken Arm
- Schlägerhaube unter dem rechten Arm
- Optimale Ausrichtung
- Idealer Weg des Schlägerkopfs
- Ein Auge schließen
- Korrekte Schlägerposition
- Vorgezogener Schwungansatz
- Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein
- Pause vor dem Durchschwung

### MEHR WEITE

- Peitsche
- Schläger mit den Fingern greifen
- Schlägerhaube unter dem linken Arm

- Füße bleiben im Schwung am Boden
- Linke Ferse heben
- Drehung und Gewichtsverlagerung
- Schulterhaltung beim Abschlag
- Abschlag vom hohen Tee
- Richtiges Ansprechen des Balls
- Veränderter Griff
- Ball in leichter Schräge schlagen
- Schwung mit Schritt nach vorn
- Schwung mit eingeklemmtem Ball
- Schwung auf den Knien

## **BESSERER RHYTHMUS**

- Schwung im geschlossenen Stand
- Schwung mit zwei Bällen
- Veränderter Griff
- Vorgezogener Schwungansatz
- Pause vor dem Durchschwung
- Ausgeprägte Gewichtsverlagerung

## **BESSERE BEWEGLICHKEIT**

- Peitsche
- Füße bleiben im Schwung am Boden
- Drehung und Gewichtsverlagerung

- Linke Ferse heben
- Vorgezogener Schwungansatz
- Pause vor dem Durchschwung
- Ausgeprägte Gewichtsverlagerung
- Fußspitzen nach hinten ausrichten

## **SLICE VERMEIDEN**

- Schläger mit den Fingern greifen
- Schwung im geschlossenen Stand
- Peitsche
- Füße bleiben im Schwung am Boden
- Schlägerhaube unter dem rechten Arm
- Idealer Weg des Schlägerkopfs
- Schwung mit zwei Bällen
- Schulterhaltung beim Abschlag
- Abschlag vom hohen Tee
- Veränderter Griff
- Richtiges Ansprechen des Balls
- Ball näher am hinteren Fuß
- Ball liegt schräg bergauf
- Ball liegt oberhalb der Füße
- Ball in leichter Schräge schlagen
- Durchschwung nur mit links
- Starker Griff mit der linken Hand
- Starker Griff mit der rechten Hand

- Schultern im Verhältnis zu den Füßen geschlossen
- Ball mit der Schlägerspitze ansprechen
- Ausgeprägte Gewichtsverlagerung

## **HOOK VERMEIDEN**

- Schwacher Griff mit der linken Hand
- Idealer Weg des Schlägerkopfs
- Schläger mit der Handfläche greifen
- Abschlag vom kurzen Tee
- Schwung mit Schritt nach vorn
- Pause vor dem Durchschwung
- Ball liegt unterhalb der Füße
- Ball liegt schräg bergab
- Schwacher Griff mit der rechten Hand
- Schultern im Verhältnis zu den Füßen offen
- Unterkörper offen

## **GETOPPTEN BALL VERMEIDEN**

- Ball näher am hinteren Fuß
- Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein
- Ball liegt schräg bergab
- Schwung mit Schritt nach vorn
- Schultern im Verhältnis zu den Füßen offen