



PRO TIPP SLICE

Wie Sie sicherlich selber wissen, ist die meist verbreitetste Ballflugkurve der so genannte Slice. Viele Zeitungsberichte, Videos und sogar Bücher handeln ausschließlich von der Flugkurve, die zum Ziel startet, dann aber zu weit nach rechts abdreht. Ein Slice kann mehrere Gründe haben.

1. eine offene Schlagfläche
2. eine Schwungbahn von außen nach innen



Die Gründe für eine offene Schlagfläche:

Set-Up - Zu schwacher Griff

Stellen Sie sich in Ihre Set-Up Position und halten den Schläger mit einer Hand. Überstrecken Sie nun Ihr Handgelenk. Zeigt die Schlagfläche nach rechts wissen Sie, dass Ihr Griff zu schwach ist. Wiederholen Sie diesen Test auch mit der anderen Hand.

Korrektur

Sollte der Griff nicht korrekt sein, verbessern Sie Ihren Griff, indem Sie die Hand etwas nach rechts drehen. Korrigieren Sie sich so lange bis beide Hände in einer neutralen Position stehen.



Set-Up - Offene Schlagfläche in der Ansprechposition

Suchen Sie sich eine gerade Linie. Gehen Sie in Ihre Set-Up Position und stellen Sie die Schläger auf die Linie. Sollte Ihre Schlagfläche jetzt nicht parallel zur Linie sein, ist Ihre Schlagfläche geöffnet.

Korrektur - neutrales Set-Up

Drehen Sie den Schläger in der Hand soweit, bis die Schlagfläche parallel zur Linie steht.



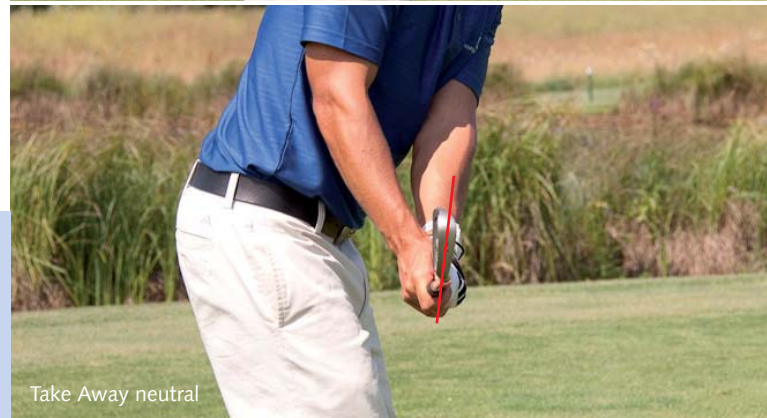


PRO TIPP

SLICE

9 Uhr Position Aufschwung - Öffnen der Schlagfläche beim Take Away durch zu viel Unterarmrotation

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, so dass Sie Ihren Aufschwung von hinten sehen. Halten Sie auf Hüfthöhe an. An dieser Stelle sollte die Schlägerspitze ungefähr zum Himmel zeigen.



Korrektur - Take away neutral

Hier empfiehlt sich, beim Ausholen weniger Unterarmrotation zu erzeugen.



9 Uhr Position Aufschwung - Zu steiler Aufschwung

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, so dass Sie Ihren Aufschwung von hinten sehen. Halten Sie auf Hüfthöhe an. Schlägerkopf und Hände sollten ungefähr auf der gleichen Höhe sein, nicht weit von der Hüfte entfernt.

Korrektur

Trainieren Sie langsam vor dem Spiegel, um in die gewünschte Position zu kommen.



PRO TIPP SLICE

Oberer Todpunkt - Dorsal gebeugtes linkes Handgelenk

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, so dass Sie Ihren Aufschwung von hinten sehen. Im Todpunkt sollte das linke Handgelenk möglichst keine Beugung aufweisen. Hat Ihr Handgelenk eine Beugung zum Handrücken, ist Ihre Schlagfläche geöffnet.

Korrektur

Üben Sie den oberen Todpunkt vor einem Spiegel, so dass Ihr linkes Handgelenk in einer Linie mit dem Unterarm ist.



Dorsal gebeugtes Handgelenk



Oberer Todpunkt neutral



Arme zu steil



Arme neutral

Oberer Todpunkt - Zu steile Arme

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, so dass Sie Ihren Aufschwung von hinten sehen. Im Todpunkt sollten Sie einen Teil Ihres Halses sehen.

Korrektur - Arme neutral

Trainieren Sie die Bewegung vor dem Spiegel, so dass Sie einen Großteil Ihres Halses im Todpunkt sehen.



wenig Schulterrotation



Schulterrotation neutral

Oberer Todpunkt - Wenig Schulterrotation

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, so dass Sie Ihren Aufschwung von vorne sehen. Wenn Sie im oberen Todpunkt anhalten, sollten Sie einen kleinen Teil Ihres rechten Schulterblattes sehen.

Korrektur - Schulterrotation neutral

Überkreuzen Sie die Arme und legen Sie den Schläger auf den Schultern ab. Gehen Sie nun ins Set-Up, behalten aber die Arme und den Schläger in der Position. Üben Sie eine Ausholbewegung, so dass sich der Schläger auf Ihrer Schulter bis zum Ball bewegt. Sollte diese Übung ohne Probleme klappen, versuchen Sie das Gefühl auf Ihren Schlag zu übertragen.





PRO TIPP SLICE

Die Gründe für eine Schwungbahn von außen nach innen:

9 Uhr Position Abschwung - Zu wenig Senken der Arme

Hierfür brauchen Sie die Hilfe eines Partners. Stecken Sie einen Stab in den Boden, der gleich schräg im Raum steht wie Ihr Schläger in der Ansprechposition. Der Partner stellt sich nun hinter den Stab, so dass Stab und Schaft auf einer Linie stehen. Beim Abschwung muss der Partner darauf achten, dass der Schläger im Idealfall direkt am Schaft runterschwingt. Ist der Schläger im Abschwung vor dem Stab, senken Sie die Arme zu wenig.



Korrektur

Legen Sie zum Ausrichten einen Stab auf den Boden und probieren nun zuerst im Probeschwing ein Divot rechts in Richtung des Ziels zu erzeugen. Klappt dies, können Sie diese Bewegung mit Ball probieren.

Impact - Zu hohe Hände in Verbindung mit zu viel Unterarmrotation

Ist Ihr Divot nicht gleichmäßig tief und breit, so steht der Schläger im Impact nicht richtig. Sollte das Divot im Bereich der Schlägerkopfspitze tiefer sein, so werden auch die Hände im Impact zu hoch sein.

Korrektur

Führen Sie zuerst einige Probeschwünge auf Brusthöhe durch, wobei Sie nur auf das Gefühl für die Unterarmrotation achten. Sollten Sie langsam ein Gespür für die Rotation bekommen, versuchen Sie diese Bewegung auch mit Ihrer normalen Schwungbewegung und Ball.

