

## TRAINING

Hanglagen sind für viele Golfer ein Graus.  
Mit der richtigen Ansprechposition allerdings  
sind gute Schläge aus diesen Lagen keine Hexerei.  
PGA-Pro Kai Klein gibt sinnvolle Tipps,  
damit Sie in der Schräge besser  
zurecht kommen

**T** | Kai Klein

**F** | Leonhard Lenz

**Ü**ber Erfolg oder Misserfolg bei Schlägen aus Hanglagen entscheiden vor allem die Ansprech- und die Ballposition. Daher ist es wichtig, dass Sie diese entsprechend anpassen. Generell lassen sich die »schrägen Lagen«, bei denen der Ball nicht auf gleicher Höhe mit den Füßen liegt, in zwei Kategorien unterteilen: A) Bergauf (☒ 1) und Bergab (☒ 2) und B) Schräglagen mit dem Ball unterhalb (☒ 3) oder oberhalb der Füße (☒ 4).



# SCHRÄGE SÄCHEN

## TRAINING



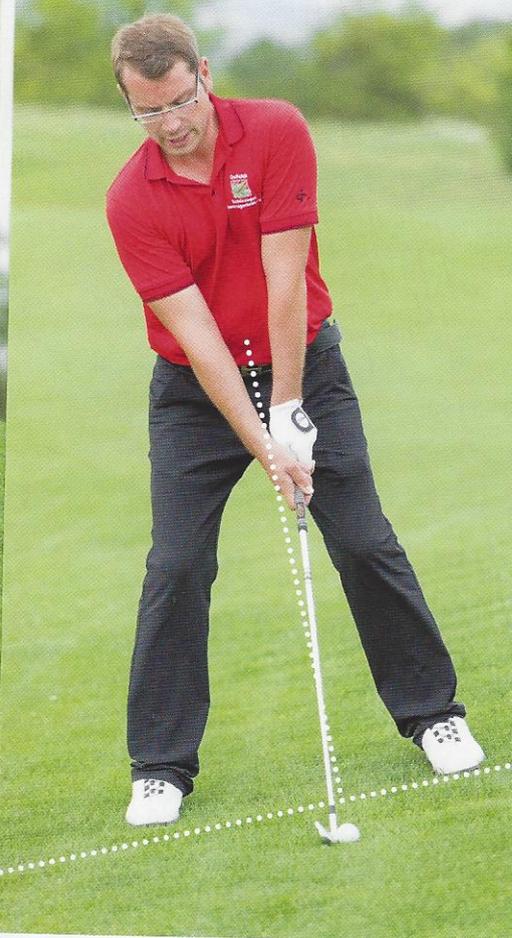
Zunächst ist bei diesen Lagen wichtig, dass Sie sich folgende drei Dinge merken:

1. Ball ist näher am »höheren« Fuß, dem sogenannten Bergfuß (vgl.  5)
2. Bergfuß leicht zurück versetzen ( 6)
3. Den »tieferen« Fuß (Talfuß) etwas mehr belasten ( 7)



SCHRÄGE  
SACHTE

8 9



### GRUNDSÄTZLICHES

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Körperhaltung der Neigung der Oberfläche anpassen und sich die Wirbelsäule vom Gefühl her im 90-Grad-Winkel zum Boden befindet. Bei Schlägen bergab liegt der Ball näher am rechten Fuß, und Ihr Gewicht befindet sich zu 60 bis 70 Prozent (je nach Stärke des Gefälles) auf dem linken Bein. Bei Schlägen bergauf ist es umgekehrt: Gewicht mehr rechts, Ball weiter links. Auf den  8 und 9 ist gut zu sehen, wie die entsprechende Ansprechposition aussehen sollte. Achten Sie beim Schwung auf einen guten Rhythmus – dann verlieren Sie Ihr Gleichgewicht nicht und der Schlag gelingt. Noch ein wichtiger Hinweis, den Sie auf keinen Fall vergessen dürfen: Durch die geänderte Ansprechposition verändert sich der Loft des verwendeten Eisens erheblich. Bei Bergab-Schlägen wird aus einem Eisen 8 leicht ein Eisen 6, d.h. die Flugkurve ist flacher und der Ball fliegt und rollt weiter. Bei Schlägen bergauf erhöht sich der Loft – die Flugkurve ist höher und der Ball fliegt kürzer und rollt weniger.



### BERGAUF-LAGE

In der Bergauf-Lage (☞ 10) bedeutet dies für einen Rechtshandgolfer:

>> **Ballflug:** Machen Sie sich bewusst, dass der Ball eine deutlich höhere Flugkurve haben wird als bei einem Schlag aus einer ebenen Lage. Dadurch wird der Ball deutlich kürzer fliegen – Sie sollten dies bei der Schlägerwahl berücksichtigen. Durch die Ballposition am linken Fuß und den erhöhten dynamischen Loft im Treffmoment tendiert der Ball dazu, mit einer leichten Linkskurve zu fliegen. Bedenken Sie dies bei Ihrer Ausrichtung, und zielen Sie ein wenig weiter nach rechts.

>> **Anpassung der Ansprechposition:** Positionieren Sie Ihren Ball am linken Fuß. Ihre Körperachse, bestehend aus Schultern, Hüfte und Wirbelsäule, sollte lotrecht zum Hang stehen. Somit ist Ihr rechtes Bein (Talfuß) automatisch stärker belastet. Durch die Hanganpassung wird sich Ihr linkes Knie weiter beugen als Ihr rechtes Knie und kann daher, je nach Gefälle, sogar Ihre Hände im Durchschwung blockieren.



Daher versetzen Sie bitte Ihr linkes Bein (Bergfuß) so weit wie nötig nach hinten, so dass sich beide Knie wieder auf der gleichen Höhe befinden (☞ 11).

präsentiert die schönsten Golfreisen nach Belek-Türkei



## Begrüßen Sie das neue Jahr im 5-Sterne Regnum Resort

Reiseprogramm für das Regnum Carya Golf & Spa Reso

Innerhalb des Reisezeitraumes: 25.12.2014 – 04.01.2015

- 7 Übernachtungen im Regnum Carya Golf & Spa Resort
- Mit All Inclusive Verpflegung
- Inklusive Silvester Gala-Dinner
- Privattransfer Antalya Flughafen – Hotel – Antalya Flughafen
- Garantierte Startzeiten:
- 5 Greenfees: 2x GC National, 2x GC Carya, 1x GC Faldo
- Tägliche Shuttleservices zu den Golfplätzen
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Reisepreissicherungsschein

  
CARYA GOLF & SPA RESORT

p.P. im DZ  
ab 989,-€\*

\*Flüge und Beförderung des Golfgepäcks sind nicht inklusive, diese bieten wir Ihnen zu tagesaktuellen Preisen

Für maßgeschneiderte Angebote zu fairen Preisen, erreichen Sie uns unter:

Telefon: 0761-708399 85 • Telefax: 0761-708399 86

E-Mail: [info@matrixgolfreisen.de](mailto:info@matrixgolfreisen.de)

[www.matrixgolfreisen.de](http://www.matrixgolfreisen.de)



Wir freuen uns auf Sie

## TRAINING

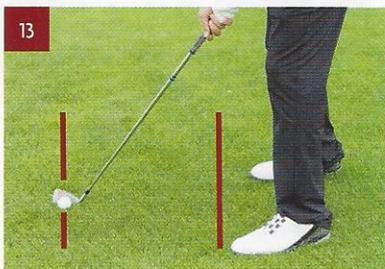


### BERGAB-LAGE

In der Bergab-Lage (12) sollte ein Rechtshandgolfer Folgendes beachten:

>> *Ballflug:* Es sollte Ihnen bewusst sein, dass der Ball eine deutlich flachere Flugkurve hat als bei einem Schlag aus einer ebenen Lage. Dadurch wird Ihr Ball deutlich länger und kann unter Umständen diverse Hindernisse wie Bäume nicht mehr überfliegen. Sie sollten dies bei der Schlägerwahl berücksichtigen und einen Schläger mit mehr Loft benutzen. Durch die Ballposition am rechten Fuß und den reduzierten dynamischen Loft im Treffmoment wird der Ball im Normalfall mit einer leichten Rechtskurve fliegen. Bedenken Sie dies bei Ihrer Ausrichtung, zielen Sie deshalb ein wenig weiter nach links.

>> *Anpassung der Ansprechposition:* Positionieren Sie Ihren Ball am rechten Fuß (Bergfuß). Ihre Körperachse, bestehend aus Schultern, Hüfte und Wirbelsäule, sollte lotrecht zum Hang stehen. Somit ist automatisch Ihr linkes Bein (Talfuß) stärker belastet. Durch die Hanganpassung wird sich Ihr rechtes Knie weiter beugen als Ihr linkes Knie und kann daher, je nach Gefälle, sogar Ihre Hände im Ausholen oder im Durchschwung blockieren. Daher versetzen Sie bitte Ihr rechtes Bein (Bergfuß) so



weit wie nötig nach hinten, so dass sich beide Knie wieder auf der gleichen Höhe befinden (13).

### UNTER DEM BALL

Wenn der Ball oberhalb der Füße liegt (14), sollte ein Rechtshandgolfer Folgendes beachten:

>> *Ballflug:* Wenn der Ball oberhalb Ihrer Füße liegt, sollte Ihnen bewusst sein, dass er mit einer Linkskurve fliegen wird, da der Lie-Winkel des Schlägers bei dieser Balllage im Verhältnis zur ebenen



Lage flacher ist und die Schlagfläche somit eher nach links verkantet (sich schließt). Bedenken Sie dies bei Ihrer Ausrichtung und zielen Sie weiter nach rechts.

>> *Anpassung der Ansprechposition:* Positionieren Sie den Ball mittig oder etwas näher zum rechten Fuß. Damit Sie sich ideal an den höher liegenden Ball anpassen können, sollten Sie dichter und etwas aufrechter am Ball stehen sowie Ihren Kniewinkel verstärken. Dies richtet Ihren Oberkörper weiter auf und sorgt gleichzeitig für eine flachere Schwungbahn. Greifen Sie Ihren Schläger zusätzlich etwas kürzer (15).

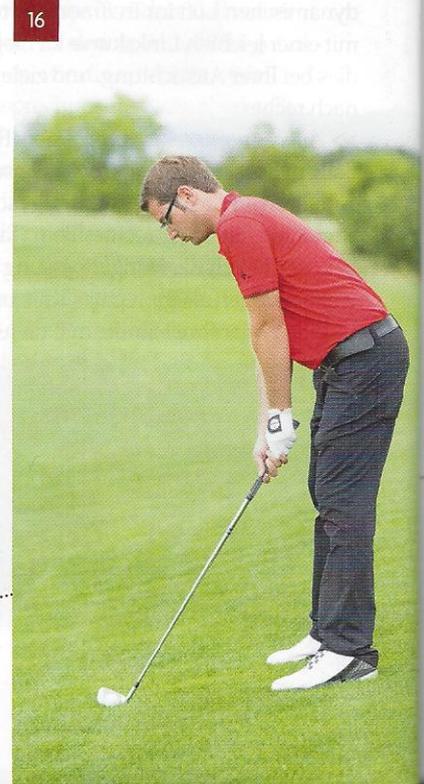


### ÜBER DEM BALL

Liegt der Ball unterhalb der Füße (16), sollte ein Rechtshandgolfer Folgendes beachten:

>> *Ballflug:* Wenn der Ball unterhalb Ihrer Füße liegt, sollte Ihnen bewusst sein, dass er mit einer Rechtskurve fliegen wird, da der Lie-Winkel des Schlägers bei dieser Balllage im Verhältnis zur ebenen Lage steiler ist und die Schlagfläche somit eher nach rechts verkantet (sich öffnet).

Bedenken Sie dies bei Ihrer Ausrichtung, zielen Sie also weiter nach links.



17



>> *Anpassung der Ansprechposition:*  
Positionieren Sie den Ball etwas näher zum linken Fuß. Damit Sie sich ideal an den tiefer liegenden Ball anpassen können, sollten Sie sich grundsätzlich kleiner machen. Dies erreichen Sie durch einen breiteren Stand, gepaart mit vermehrter Oberkörperneigung sowie einem reduzierten Kniewinkel. Versuchen Sie auch steiler zu schwingen, damit der tiefste Punkt des Schwungbogens etwas tiefer ist als bei einem gewöhnlichen Schlag. Somit steigt die Chance, dass Sie den tiefer liegenden Ball ideal treffen. Greifen Sie Ihren Schläger normal lang (17).

SCHRÄGE SACHE



KAI KLEIN ist GI-Professional und A-Trainer mit besonderer Qualifikation im Gesundheitsbereich. Aktuell arbeitet er im GC Rhein Sieg (NRW). Sein fundiertes Wissen über Bewegungsabläufe und deren Auswirkungen auf den Ballflug macht ihn zu einem kompetenten Ansprechpartner zum Thema Golf und Gesundheit. Dazu bietet er auch spezielle Kurse an. Weitere Infos unter [kleingolf.de](http://kleingolf.de)

ten Ansprechpartner zum Thema Golf und Gesundheit. Dazu bietet er auch spezielle Kurse an. Weitere Infos unter [kleingolf.de](http://kleingolf.de)

Gratis  
für alle Sky  
Kunden.\*

sky go

## WARUM UNTERWEGS AUF GOLF VERZICHTEN?

Nur bei Sky erleben Sie alle vier Majors, den Ryder Cup sowie ausgewählte Turniere der US PGA Tour und der European Tour. Nicht nur live, sondern mit Sky Go auch unterwegs – im Web, auf Ihrem iPhone und iPad. Einziges Handicap: Auf dem Mond funktioniert's noch nicht.

Sky Go. Das beste Online-Fernsehen.

[sky.de/skygo](http://sky.de/skygo)

\*Mit Sky Go können Sky Kunden (Voraussetzung: Kunden mit Sky Angebots- und Preisstruktur ab 1.7.2009 und keinem gewerblichen Abonnementvertrag mit Sky) einzelne Inhalte des Abonnements über Web, iPad, iPhone oder Xbox 360 (Xbox LIVE Goldmitgliedschaft erforderlich) empfangen. Die sichtbaren Inhalte richten sich nach den abonnierten Paketen und der Verfügbarkeit auf dem Gerät. Für iPad und iPhone WiFi oder 3G erforderlich. Empfang nur in Deutschland und Österreich. Stand: September 2014. Sky Deutschland Fernsehen GmbH & Co. KG, Medienallee 26, 85774 Unterföhring.