

Hanglagen



<i>Bergauf</i>	
Ballposition	Neutral
Fußstellung	Linkes Bein zurück und Fuß nach außen gedreht
Balance	Neutral
Entfernung zum Ball	Neutral
Standbreite	Neutral
Schaft-/ Schwungebene	Neutral
Schulterneigung	Mit dem Hang
Schulterausrichtung	Parallel zur Ziellinie
Schläger / Grifflänge	„mehr“ Schläger nehmen

<i>Bergab</i>	
Ballposition	Neutral
Fußstellung	Rechtes Bein zurück und linken Fuß nach innen gedreht
Balance	Neutral
Entfernung zum Ball	Neutral
Standbreite	Neutral
Schaft-/ Schwungebene	Neutral
Schulterneigung	Mit dem Hang neigen
Schulterausrichtung	Parallel zur Ziellinie
Schläger / Grifflänge	„weniger“ Schläger nehmen

Konzentration auf Wahrung des Gleichgewichtes, Schlagintensität $\frac{3}{4}$ des Maximalen