



BAYERISCHER GOLFERBAND E.V.



# Technikgrundlagen

Projekt Basics Bayern Setup Swing



## Setupfaktoren

- Griff: 2-3 Knöchel der oberen Hand sichtbar, bei Griff in den Fingern
- Standbreite schulterbreit (Wedges + kurze Eisen Außenkannte Füße, mittlere und lange Eisen (Hybrids) Fußmitte, Hölzer Innenkannte Füße
- Hals und Kopf in perfekter Verlängerung der leicht nach rechts geneigten Wirbelsäule (8-11 Grad)
- Oberkörperwinkel (27-35 Grad) leicht gebeugte (gelöste) Knie
- Abstand Griffende – Oberschenkel 1-2 handbreit (+/-)
- Ballposition progressiv vorne
- Balance dezente Linkslastigkeit, dezente Last zum Fußballen
- Ausrichtung Körperlinien parallel zur Ziellinie
- Augenlinie parallel zur Ziellinie



# Bewegung

- Beschleunigter Durchschwung
- Frühe Transition
- Blick folgt dem Ball