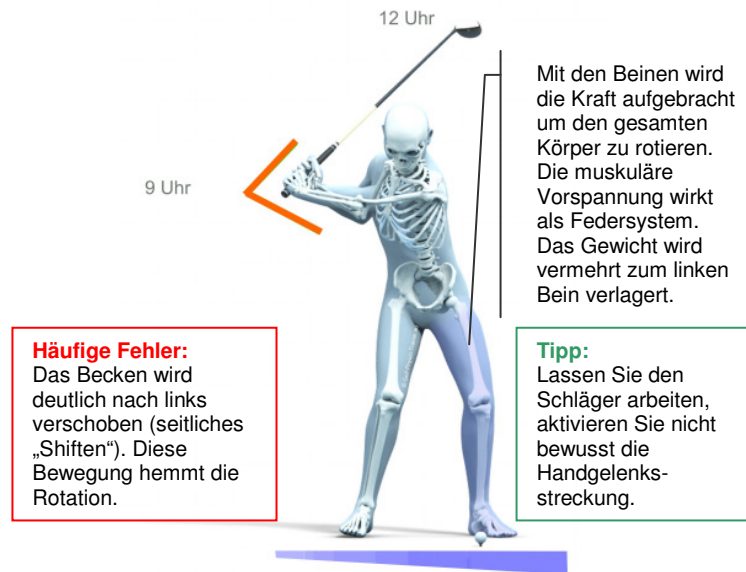


Die erste Phase des Abschwungs

(„9 Uhr“-Position des linken Armes, ist parallel zum Boden)



Häufige Fehler:
Das Becken wird deutlich nach links verschoben (seitliches „Shiften“). Diese Bewegung hemmt die Rotation.

Mit den Beinen wird die Kraft aufgebracht um den gesamten Körper zu rotieren. Die muskuläre Vorspannung wirkt als Federsystem. Das Gewicht wird vermehrt zum linken Bein verlagert.

Tipp:
Lassen Sie den Schläger arbeiten, aktivieren Sie nicht bewusst die Handgelenkstreckung.

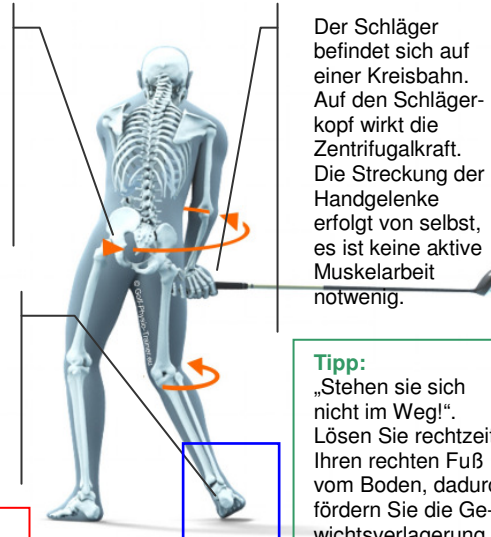
Die zweite Phase des Abschwungs

(„9-Uhr“-Position des Schlägerschaftes, ist parallel zum Boden)

Das Becken ist stärker zum Ziel gedreht als der Schultergürtel um die schnelle Bewegung der Hände und des Schlägers nicht zu bremsen.

Die rechte Ferse löst sich schon vor dem Treffmoment vom Boden. Das Gewicht ist hauptsächlich am linken Fuß.

Häufige Fehler:
Das Gewicht bleibt zu lange am rechten Fuß.



Der Schläger befindet sich auf einer Kreisbahn. Auf den Schlägerkopf wirkt die Zentrifugalkraft. Die Streckung der Handgelenke erfolgt von selbst, es ist keine aktive Muskelarbeit notwendig.

Tipp:
„Stehen sie sich nicht im Weg!“. Lösen Sie rechtzeitig Ihren rechten Fuß vom Boden, dadurch fördern Sie die Gewichtsverlagerung zum Ziel.
Achtung: Powerdrives sind vorprogrammiert.