



BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.



# Technikgrundlagen

Projekt Basics Bayern Setup Swing

[www.bayerischer-golfverband.de](http://www.bayerischer-golfverband.de)

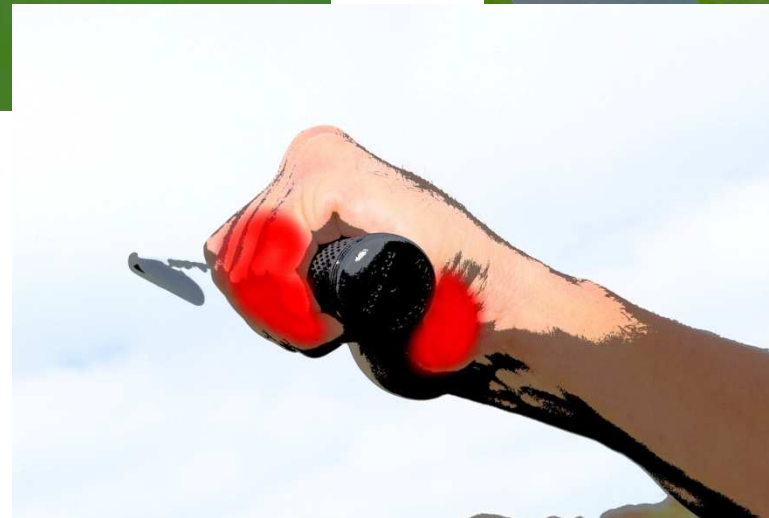
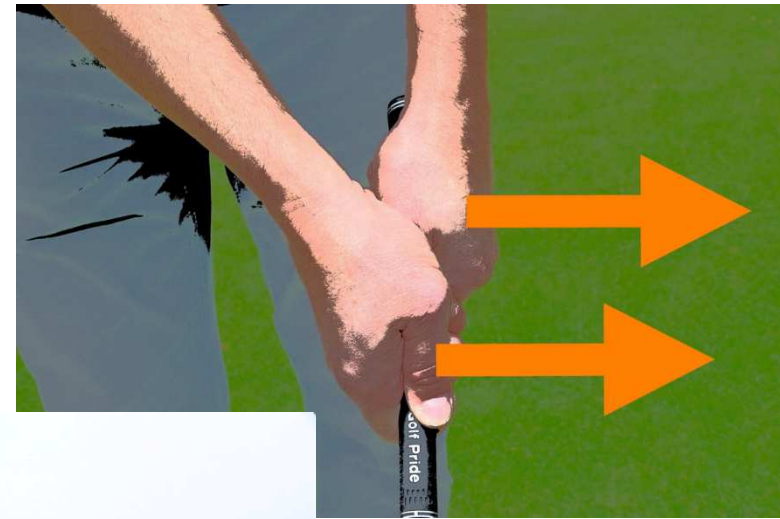


# Setupfaktoren

- Griff: Griffkappe schaut raus, letzte drei Finger fest, Hände flach in Relation zur Schlagfläche (+/- 1 Knöchel) (Bild 1, Bild 2, Bild 3)
- Standbreite schulterbreit (+/- von kurz nach lang) (Bild 4)
- Hals und Kopf in perfekter Verlängerung der leicht nach rechts geneigten Wirbelsäule (Bild 4)
- Abstand Griffende – Oberschenkel 1-2 handbreit (+/-)
- Ballposition progressiv vorne (Bild 4)
- Balance (neutrale Lastigkeit vo-hi-re-li)
- Ausrichtung Körperlinien parallel zur Ziellinie (Bild 5/6)
- Augenlinie parallel zur Ziellinie (Bild 5/6)



BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.







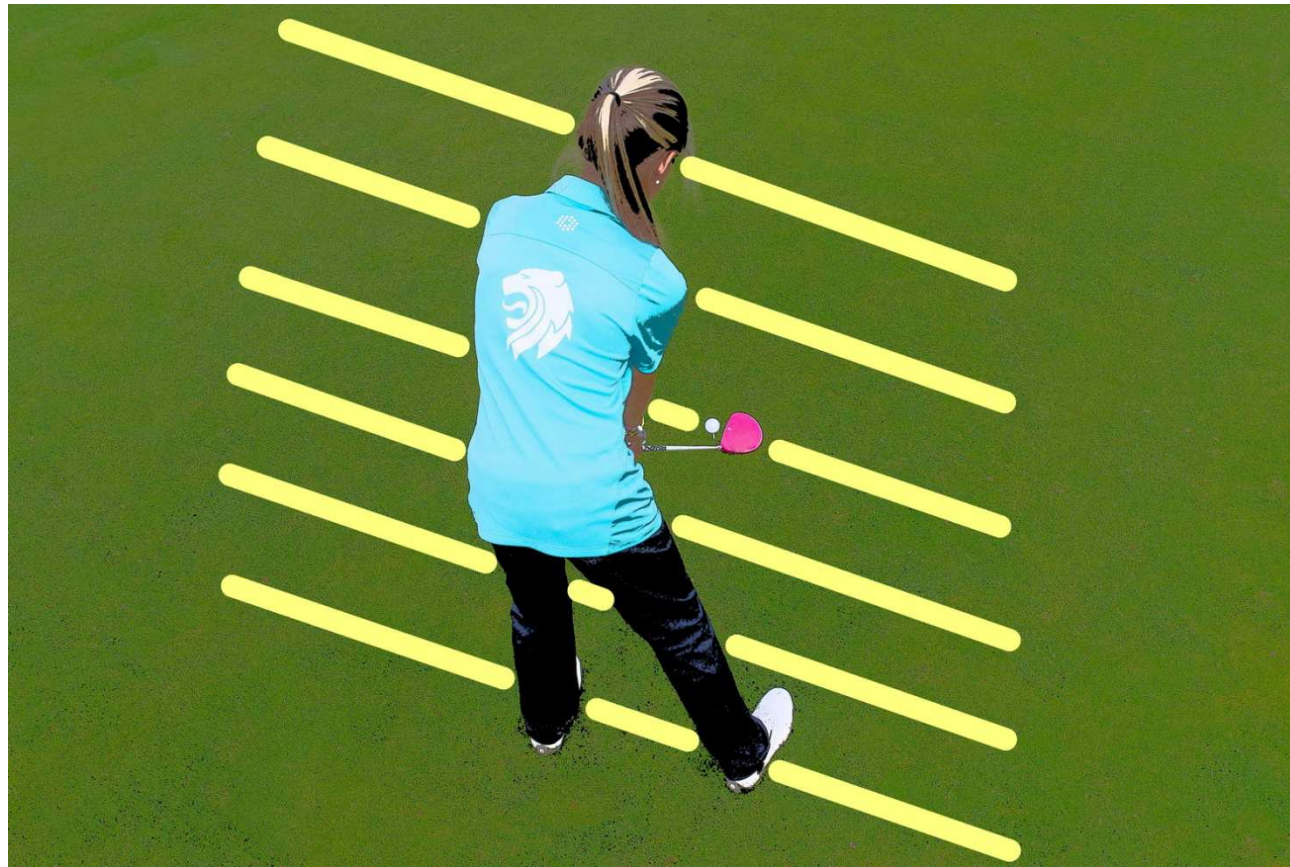
BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.





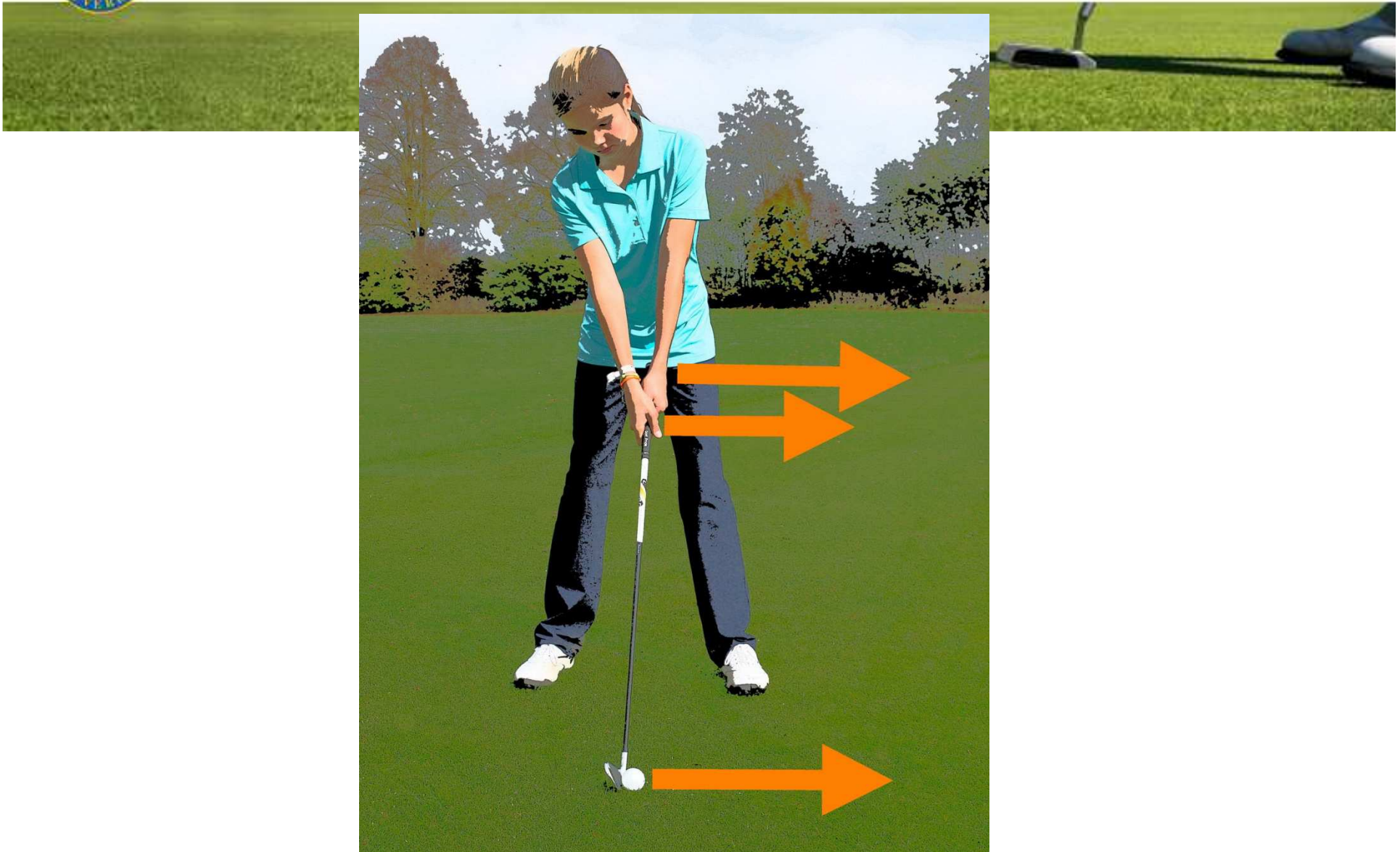


BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.





BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.







BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.



# Bewegung

- Zentrale Drehbewegung
- Ausbalanciertes Finish