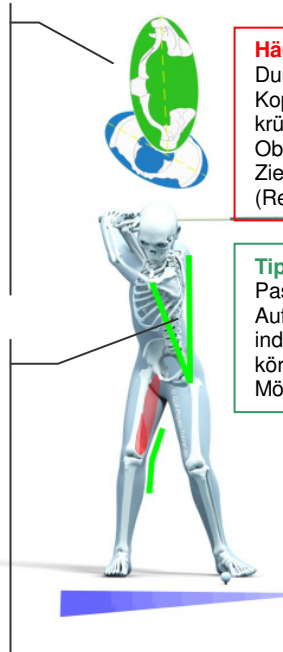


Das Ende der Aufschwungsphase (ToB, Top of Backswing)

Der Schultergürtel ist ca. um 90° gedreht. Je nach Beweglichkeit und Vorspannung im Körper entsteht ein Winkel zwischen Becken und Schultergürtel. Dieser Winkel wird als X-Faktor bezeichnet und muss nicht zwingend möglichst groß sein.

Der Neigungswinkel des Oberkörpers und die Kniewinkel werden während der Aufschwungbewegung nahezu nicht verändert. Die Mittelachse des Oberkörpers neigt sich nach rechts und bildet mit der senkrechten Linie ein „V“.



Häufige Fehler:

Durch ein starres Kopf „still“ halten krümmt sich der Oberkörper Richtung Ziel. (Reverse Pivot).

Tipp:

Passen Sie Ihr Aufschwungende individuell Ihren körperlichen Möglichkeiten an.