



## Hellingen

### Uitleg van de leerinhoud:

Op veel golfbanen sta je niet altijd vlak. Voor deze liggingen zijn simpele richtlijnen die je aan kunt houden om het percentage goede ballen te verhogen:

Ligging	Wat gebeurt er met de bal	Waar naartoe oplijnen	Stokkeuze	Beweging
Bal hoger dan de voeten	- gaat naar links	- meer naar rechts	- vertrouwen	- gewicht op de bal van de voet - club korter vasthouden - bij extreme liggingen vlakkere opzwaai
Bal lager dan de voeten	- gaat iets naar rechts	- meer naar links	- vertrouwen	- meer vanuit de heupen naar voren buigen - gewicht meer op de hiel - $\frac{3}{4}$ opzwaai
Berg op	- gaat hoger en soms naar links. - Hoe verder men moet slaan hoe verder men naar rechts moet oplijnen	- rechts of licht naar rechts	- 1 à 2 stokken meer	- bal midden tot links van het midden (afhankelijk van beenactie) - gewicht op rechts - schouders parallel aan de heuvel - voeten breder
Berg af	- laag en naar rechts	- naar links	- 1 stok minder	- bal meer naar rechtervoet - gewicht op links - schouders parallel aan de heuvel - voeten breder
Rough	- korter - eerder naar links	- open stand i.v.m. steile invalshoek	- veel loft	- bal meer naar rechtervoet - steilere opzwaai - clubblad iets opendraaien



Bij alle liggingen kun je zeggen dat je op moet letten niet teveel te willen. Liever een driekwart swing met een club die je goed onder controle hebt als een of andere wilde actie.



**Eventuele drills en/of opdrachten :**

- Ga op de oefenbaan alle liggingen trainen met behulp van bovenstaande tips.
- Ga 18 holes spelen en zorg ervoor dat je iedere ligging 3 keer gespeeld hebt in de baan.