

# Hanglagen



<i>Ball oberhalb der Füße</i>	
<b>Ballposition</b>	Rechts
<b>Fußstellung</b>	Fußspitzen nach außen gedreht
<b>Balance</b>	Gewicht auf den Fußballen
<b>Entfernung zum Ball</b>	Größer
<b>Standbreite</b>	Neutral
<b>Schaft-/ Schwungebene</b>	Beide flacher
<b>Schulterneigung</b>	Neutral
<b>Schulterausrichtung</b>	Rechts ausgerichtet
<b>Schläger / Grifflänge</b>	Kurz greifen

<i>Ball unterhalb der Füße</i>	
<b>Ballposition</b>	Links
<b>Fußstellung</b>	Fußspitzen nach innen gedreht
<b>Balance</b>	Gewicht auf den Fersen
<b>Entfernung zum Ball</b>	Näher
<b>Standbreite</b>	Breiter
<b>Schaft-/ Schwungebene</b>	Beide steiler
<b>Schulterneigung</b>	Neutral
<b>Schulterausrichtung</b>	Links ausgerichtet
<b>Schläger / Grifflänge</b>	Lang greifen

*Konzentration auf Wahrung des Gleichgewichtes, Schlagintensität  $\frac{3}{4}$  des Maximalen*