



- swinggrip
- bal binnenkant rechtervoet
- handen binnenkant linker been
- gewicht gelijk verdelen

- driehoek armen-schouders blijft behouden
- géén polsbeweging
- opzwaai, draaien met de schouders tot de club op 9 uur staat

- handen voor het clubblad
- gewicht staat op het linkerbeen

- gewicht overbrengen naar voorste voet
- driehoek armen-schouders blijft behouden
- diepste punt moet voorbij de bal uitkomen

