



- draai met de schouders tot de club op 12 uur staat
- balpositie, 10/20
- polsknik 90°
- gewicht komt op de binnenkant van het rechter been

- gewicht overbrengen naar de linker voet
- hierdoor draait de heup
- handen blijven voor het clubblad
- diepste punt moet voorbij de bal uitkomen
- polsen ontknicken vlak bij de impact

- gewicht staat op de voorste voet
- rechter schouder eindigt lager dan de linker schouder

