

Es gibt eine Zauberformel für präzise Schläge mit Hölzern und Eisen. Der frühere US Open-Champion Johnny Miller verrät sein Erfolgsrezept

# VÖLLIG UNTEN DURCH

VON JOHNNY MILLER

Schon immer habe ich behauptet, daß der wirklich wichtige Teil des Golfschlags der Abschwung ist. Welche Figur Sie beim Ansprechen machen, ob Ihr Rückschwung mit 23 Schleifen verziert ist, oder ob Sie am Schwungende aus den Latschen kippen, alles das ist meiner Meinung nach völlig egal. Es kommt nur auf die Bewegungsfolge beim Abschwung. Dabei entscheidet sich, ob Sie den Schlägerkopf mit voller Kraft an den Ball bringen können. Dort trennen sich Köhner von Hackern.

Warum nun haben schwache Spieler so viel Mühe, einen gleichbleibend guten Abschwung hinzubekommen? Das Problem beginnt beim Schlagkonzept. Die meisten Amateure verstehen den vollen Schwung als eine Aktion in zwei Schritten; Schritt 1 als Rückschwung, Schritt 2 als Abschwung. Mit intuitivem Rhythmusgefühl zählen sie „Eins“ oben beim Rückschwung und „Zwei“ für die gesamte Phase des Abschwungs. Der Abschwung wird als eine einzige, plötzliche und ununterbrochene Bewegung nach unten und durch den Ball hindurch ausgeführt.

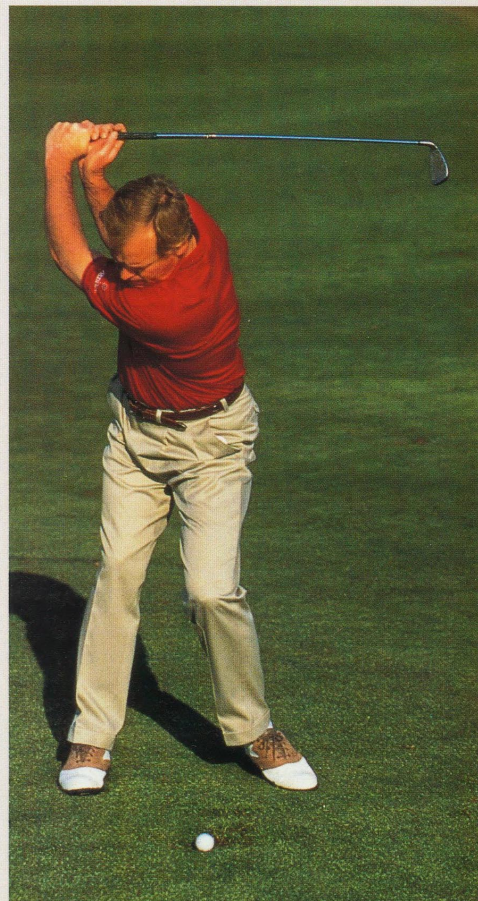
Diese „Eins-Zwei“-Geschichte taugt aber nichts. Beim Abschwung „aus einem Guß“ entfalten die verschiedenen Körperbereiche nicht ihre richtige Kraft. Zu einem späten Zeitpunkt im Abschwung kann man kaum mehr viel Kraft entwickeln, um den Schlägerkopf wirkungsvoll an den Ball zu bringen.

Alle großen Spieler der Golfgeschichte haben noch einen dritten Schritt in ihren Schwung eingebaut. Ihr Schwung verläuft mit einer deutlichen 1-2-3-Sequenz. Schritt 1 geht bis zum Zeitpunkt des Aufschwungs. Schritt 2 ist der Beginn der Abwärtsbewegung, bei der die verschiedenen Körperbereiche und der Schläger in die perfekte Position für den Schlag gebracht werden. Schritt 3 ist dann die explosive Kraftentfaltung in der Treffzone und leitet in den Schwungauslauf über.

Der Schritt 2 ist die Zauberformel, die den Abschwung gestaltet. Der wesentliche Inhalt liegt bei den Eisen darin, daß der Kopf niedriger steht, als beim Ansprechen. Den Schritt 2 zu beherrschen, ist nicht schwer. Die Belohnung: Ihre Schlagkapazität hebt sich auf eine ganz neue Ebene.

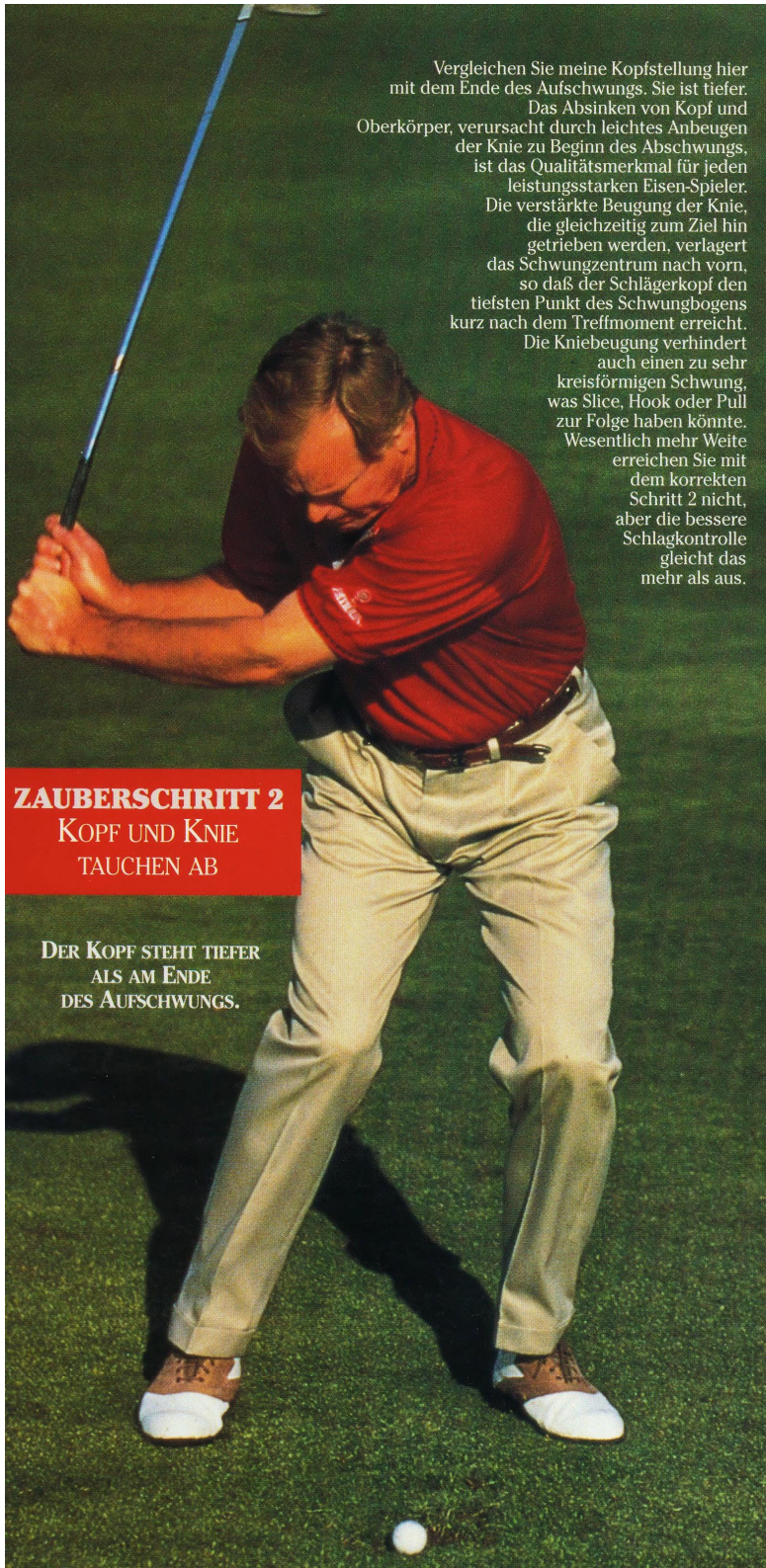
## SCHRITT 1 JEDER AUFSCHWUNG WIRD AKZEPTIERT

Sollten Sie den Aufschwung für allentscheidend betrachten, sehen Sie sich doch einmal so bekannte Profis wie Lee Trevino, Raymond Floyd oder Nancy Lopez an. Die große Anzahl guter Profis mit einem abnormen Aufschwung ist für mich der beste Beweis, daß dies



kein kritischer Punkt sein kann. Mechanik und Tempo des Rückschwungs dienen nur einem Zweck: Den Übergang zu Schritt 2 vorzubereiten. Eine Empfehlung gebe ich jedoch: Bleiben Sie mit den Armen nahe am Oberkörper. Dadurch wird der Übergang erleichtert. Ansonsten dominieren Instinkt und Gefühl.





Vergleichen Sie meine Kopfstellung hier mit dem Ende des Aufschwungs. Sie ist tiefer.

Das Absinken von Kopf und Oberkörper, verursacht durch leichtes Anbeugen der Knie zu Beginn des Abschwungs, ist das Qualitätsmerkmal für jeden leistungsstarken Eisen-Spieler.

Die verstärkte Beugung der Knie, die gleichzeitig zum Ziel hin getrieben werden, verlagert das Schwungzentrum nach vorn, so daß der Schlägerkopf den tiefsten Punkt des Schwungbogens kurz nach dem Treffmoment erreicht.

Die Kniebeugung verhindert auch einen zu sehr kreisförmigen Schwung, was Slice, Hook oder Pull zur Folge haben könnte.

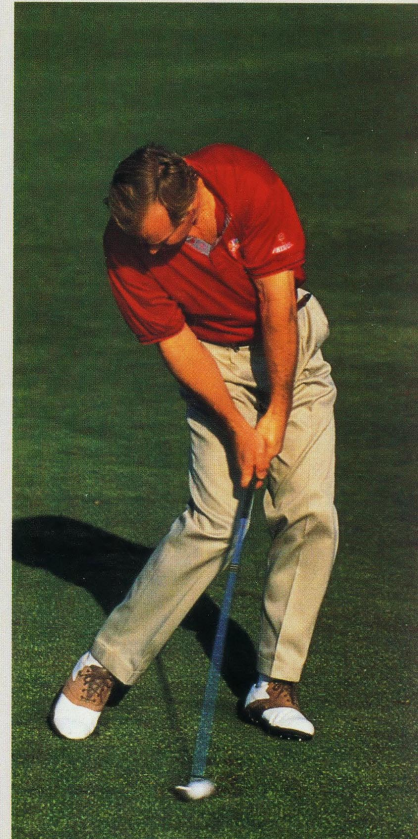
Wesentlich mehr Weite erreichen Sie mit dem korrekten Schritt 2 nicht, aber die bessere Schlagkontrolle gleicht das mehr als aus.

## ZAUBERSCHRITT 2 KOPF UND KNIE TAUCHEN AB

DER KOPF STEHT TIEFER  
ALS AM ENDE  
DES AUFSCWUNGS.

## SCHRITT 3 DIE GROÙE BELOHNING

Auf der Basis der korrekten Position 2 kann ich den Ball kaum unsauber und schräge treffen, wenn jetzt der Übergang zu Schritt 3 erfolgt. Durch das Beugen der Knie um nur fünf Zentimeter, habe ich einige positive Auswirkungen erreicht. Erst einmal habe ich die

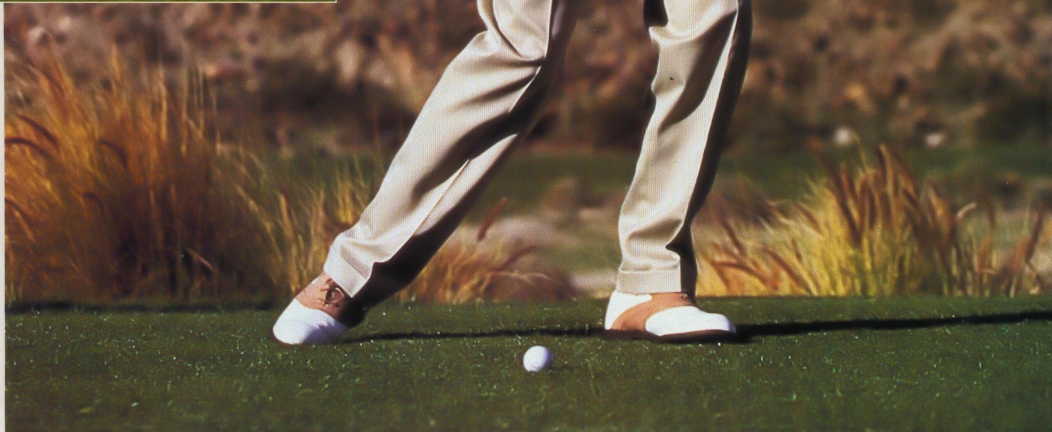


Möglichkeit unterbunden, den Ball dünn zu treffen. Desgleichen treffe ich ihn nicht fett. Warum nicht? Weil ich meine Abwärtsbewegung durch die Gewichtsverlagerung nach links ausgeglichen und damit das Schwungzentrum nach vorn verlagert habe. Am wichtigsten ist jedoch, daß durch den Schritt 2 keine Gefahr mehr besteht, den Ball schräg zu treffen, so daß er auf der Linie bleibt.





FALSCH –  
NICHT  
ZUSAMMEN-  
SACKEN.



DIE BEINE DRÜCKEN  
GLEICHZEITIG VORWÄRTS  
UND BEUGEN SICH.

**DER KÖRPER  
GEHT DIAGONAL,  
NICHT VERTIKAL  
NACH UNTEN**

Obwohl das Abtauchen von Kopf und Oberkörper deutlich erkennbar ist, muß ich nachdrücklich betonen, daß diese Abwärtsbewegung nicht genau nach unten verläuft. Sie dürfen nicht einfach in

den Knien zusammensacken, so daß diese von Ihnen gesehen aus nach vorn hervorspringen (Bildeinsatz). Die erste Bewegung nach unten muß zielgerichtet entlang einer diagonalen Achse erfolgen (Foto oben). Um diese Diagonalbewegung zu erreichen, muß das linke Knie in dem Moment wo es gebeugt wird, in Richtung Ziel gehen. Die Verbindung beider Bewegungen ergibt die Diagonalrichtung nach unten, so daß auch der Schlägerkopf gleichzeitig vorwärts und

nach unten geht. Sofern Sie bei der Kniebeugung ebenfalls Ihr Gewicht nach links verlagern, wird es gar nicht möglich sein, den Ball fett zu treffen. Denken Sie immer daran, daß Ihr Oberkörper durch die Knie abgesenkt wird. Neigen Sie sich nicht in den Hüften über, sondern lassen Sie den Rückgratwinkel im gesamten Schwungverlauf unverändert.