KURS
GOLFSCHWUNG – GRUNDLEHRGANG

Der eigentlich ganz einfache Golfschwung soll analysiert, durchdacht, verstanden und gespeichert werden.

Gestaltet vom **Team Golfswing4you** unter Mitarbeit von:
Administator
Andy Shortputt
David Chip
Fred Bunker
Gary Pitch
Pit Longdrive
Tom Birdie
PGA Fan
Mental Coach
Video Operator

Information zur PDF:
Die PDF **Grundlehrgang – Golfschwung** ist die Zusammenfassung der auf der Golfseite Golfswing4you geposteten Artikeln.
Die Links zu Videos funktionieren oft nur über eine Nebenseite. Auch die eingebetteten GIF Dateien können nicht direkt aufgerufen werden, sind aber mit Link versehen und abrufbar.
Die Angabe **Referenz []** bezieht sich auf die Nummer des Buches in der Literaturangabe, die unter Punkt 12 zu finden ist.
Dies gilt aber nur, solange die Hauptseite **veröffentlicht** ist.

INHALT

1. Vorwort
1.1 Vorwort 3
2. Allgemein
2.1 Geometrie im Impact (1) 5
2.2 Geometrie im Impact (2) 6
2.3 Geometrie im Impact (3) 7
2.4 Diagnose-Therapie 8
2.5 Tempo und Timing 9
3. Der Griff
3.1 Griff, allgemein 11
3.2 Griff der linken Hand 12
3.3 Griff der rechten Hand 13
3.4 Druckstärke 14
4. Die Standposition
4.1 Ausrichtung 16
4.2 Eigentlicher Stand 17
4.3 Ballposition 18
5. Die Körperdrehung
5.1 Körperdrehung, allgemein 20
5.2 Körperdrehung, spezial 21
5.3 Rückschwung 22
5.4 Richtungswechsel 23
5.5 Abschwung 24
6. Der volle Schwung
Backswing
6.1 Vorbemerkung Backswing 27
6.2 Ansprechen und Start 28
6.3 Schwungebene (1) 29
6.4 Schwungebene (2) 30
6.5 Höchster Punkt 31
6.6 Handgelenke 32
Downswing
6.7 Hitposition 34
6.8 Treffmoment 35
Durchschwung
6.9 Durchschwung 37
7. Kurzes Spiel
7.1 Vorwort 39
7.2 Pitch 40
7.3 Chip 41
7.4 Bunker 42
8. Putt
8.1 Putt – Fundamentals 44
8.2 Set up | putten 45
8.3 Grüns | Putts lesen 46
9. Lernen, Üben
9.1 Lernen von Videos 48
9.2 Video Format Umwandlung 49
9.3 Multimediales Lernen 50
9.4 Lernen vom Vorbild (1) 51
9.5 Lernen vom Vorbild (2) 52
9.6 Lernen vom Vorbild (3) 53
9.7 Lernen vom Vorbild (4) 54
10. Longdrive Champion
10.1 Jamie Sadlowski (1) 56
10.1 Jamie Sadlowski (2) 57
10.1 Jamie Sadlowski (3) 58
11. Golf Mental
11.1 Mental Techniken 60
12. Diverses
12.1 Referenzen/Literatur 62
12.2 Impressum & Datenschutz 63

Gibt es eine einfache Methode, um ein guter Golfer zu werden?

Antworten auf eine diesbezügliche Frage hast Du sicher schon oft bei Diskussionen am 19. Loch gehört. Tipps werden da gegeben, neueste Golf-Technik-Erkenntnisse breitgetreten, dieser und jener Spieler als derzeit bestes Vorbild hingestellt. Selten, dass an diesem Golf-Stammtisch jemand darauf hinweist, dass auch die Topspieler auf der Runde nur ganz wenige Schläge als gelungen bezeichnen.

Vor Jahren hat eine Berechnung ergeben, Vijay Singh (damals 40 Jahre alt), der ewige Trainierer, hätte bisher über 2,3 ~~Milliarden~~ Millionen Golfschwünge gemacht. Singh ist ein Topspieler der PGA Tour, aber wie oft sah man, dass auch er den Ball aus 100m nicht an den Fahnenstock legte. Und Du?? Du regst Dich auf, weil Du heute am Loch X aus 200m das Green nicht getroffen hast. Wie würde Deine Golfschlag-Bilanz lauten; so sagen wir mal für das letzte Jahr? 40 Wochen, je 2x, 100 Schwünge (50 auf der Runde, 50 auf der Driving Range) = 8000.

Eigentlich ist es bei diesem Vergleich ein Wunder, dass Du überhaupt so gut spielst, aber bald hast Du die Möglichkeit, die **Anzahl der Schläge, die das Ziel verfehlen, zu minimieren**. Du musst nur jeden Schlag perfekter ausführen und das geht am Einfachsten mit einer genauen Einhaltung der unbedingten Basics.
Wir alle kennen diese Basics (nicht schon wieder! über Griff, Stand, Ausrichtung,...), aber kennen wir sie auch genau, sehr genau, minutiös genau und ganz exakt??

Wir wollen Dir Hilfe geben, den eigentlichen ganz einfachen Schwung, noch einmal mit uns zu analysieren, ihn zu durchdenken, zu verstehen und zu speichern.
Da genügt es nicht alles durchzulesen und mit „Eh alles klar!" „Mache ich doch Alles!" zu quittieren und zur Tages-, sprich Golf-Ordnung über zu gehen. Zuerst heißt es analysieren und peinlichst genau darauf zu sehen, was man und wie man derzeit etwas macht und dann ... wie genau man was und wie man etwas eigentlich machen sollte. Da liegt der Unterschied! Es liegt in Deiner Hand!!

Dieses Blog ist nur aus der Perspektive eines männlichen, rechtshändischen Spielers geschreiben. Es gilt aber ebenso für weibliche und linkshändische Golfer.

Viel Spaß, happy birdie wünscht Dir Dein GS4Y-Team.

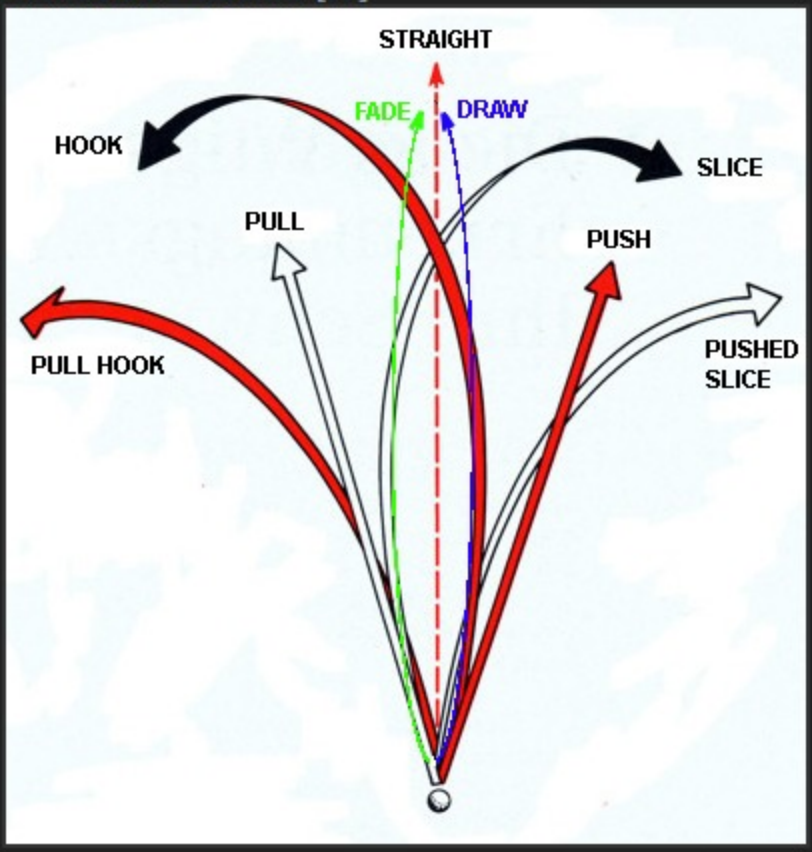
Du wirst immer wieder von uns hören, dass der Zweck und das eigentliche Ziel des reproduzierbaren Schwunges darin besteht, dass der Schlägerkopf **square** an den Ball gebracht wird. Das hört sich leicht an, ist aber das Schwierigste und weil das korrekte Treffen nur sehr selten wirklich gelingt, haben wir meist einen Ballflug in alle Richtungen. Wir sagen Dir hier nicht Neues, das wissen wir, aber jetzt kommt's. Die verschiedenen Flugbahnen sind es, die bei richtiger Deutung Dir eminent wichtig sein können.
Während des Golfschwunges können wir durch die schnelle Bewegung nicht wirklich sagen, wie der Schlag abgelaufen ist. Wir spüren nicht, ob wir den korrekten Eintreffwinkel, die richtige Schwungbahn, Stellung des Schlägerblatts im Impact oder Geschwindigkeit, etc. gefunden haben.
Ja, und der Trainer erklärt meist sofort die Ursache des Fehlers und Du bist begeistert, einen guten Pro zu haben. Nun, was sieht der Trainer, was oft nicht mal eine gute Videokamera entlarvt. Du kannst beruhigt sein, er hat sicherlich kein besseres Auge als die Kameralinse, sondern er beurteilt nach einigen Sekunden **anhand der Flugbahn des Balles** Deinen Fehler.
Ist dein Ball z. B. relativ flach gerade nach links geflogen und war nicht sehr weit, wird er Dir sagen, dass Du den Schwung nicht mit der Lower Body Aktion gestartest hast, dass Deine linke Hüfte im Schwung nicht rechtzeitig geöffnet wurde, dass Deine Hände außerhalb der Ebene geraten sind und Du deshalb von außen nach innen an den Ball gekommen bist, dass der Loft eventuell zu steil gestellt war und so weiter und sofort.

Was Du zu tun hast, ist einfach erklärt:

> **Du musst aus der Flugbahn der Bälle lernen zu analysieren, was im Impact geschehen ist. Du bist dann Dein eigener Golflehrer.**

Das bringt Dir nicht nur ein besseres Score, sondern erspart Dir viel Geld.
John Jacobs (*1925 in Yorkshire, England), ein Golflehrer der Sonderklasse hat vor über 50 Jahren in seinem legendären Buch „Practical Golf" mit Ken Bowden – illustriert von Anthony Ravielli – die verschiedenen Flugbahnen aufgezeigt und in einem weiteren Buch 1993 „Golfen leicht gemacht" wiederholt. Sieh Dir hier die bearbeiteten Illustrationen genau an, was heißt genau ansehen,
studiere sie, nimm sie in Dein Wissen auf und vor allem, wende die Erkenntnisse an.

Bearbeitete Illustration ⟶ Referenz [10]



Geometrie im Impact Teil 2

admin in Allgemein | Edit

Es sind 4 GRUNDFAKTOREN, die in Wechselwirkung zu einander stehen und erst ein Richtig-an-den-Ball-Kommen ermöglichen.
1. Schlägerkopfausrichtung
2. Schlägerkopfschwungbahn
3. Schlägerkopfauftreffwinkel und
4. Schlägerkopfbeschleunigung
Nur wenn alle 4 Faktoren optimal zusammentreffen, **ergibt das den PERFEKTEN BALLFLUG** und das ist leider nur in einem Fall möglich, nämlich beim **GERADEN (STRAIGHT) BALL**.

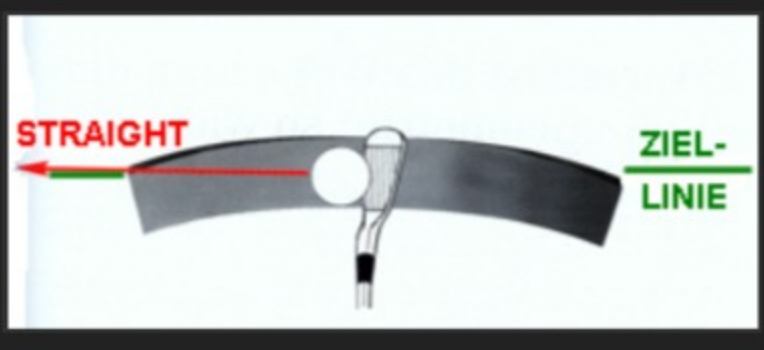
Lassen wir einmal die Punkte 3 und 4 (sie sind für die Flughöhe und die Weite verantwortlich) weg und untersuchen die im vorhergendem Kapitel gezeigten Flugbahnen, also diejenigen, die aus der Schlägerkopf/Schlagflächen-Ausrichtung und der Schwungbahn entstehen.

Allgemein gesprochen kann der Schlägerkopf/Schlägerblatt auf drei verschiedene Arten auf den Ball treffen; ebenso sind 3 Varianten der Schwungbahn möglich, sodass sich daraus 9 verschiedene ~~Schwungbahnen~~ Schwungbahn-Schlagflächenausrichtungs-Kombinationen ergeben.
Das Schlägerblatt kann Square, open (offen) oder closed (geschlossen) sein und
die Schwungbahn straight (gerade) in to in = innen nach innen, out to in = von außen nach innen oder in to out = von innen nach außen.

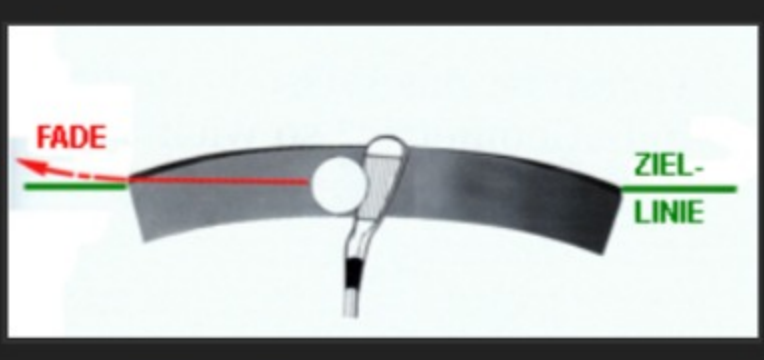
Wundere Dich nicht, wenn Du bei den Illustrationen zwei Versionen für FADE und DRAW findest. Fade 1 und Draw 1 sind bezogen auf die von innnen nach innen verlaufende Schwungbahn Fehlschläge, da sich der Ball vom Ziel wegbewegt. Nur Fade und Draw kannst Du positiv umpolen, wenn Du dem Schlägerkopf durch Änderung in der Ausrichtung (offen oder geschlossen Stehen) eine andere Flugbahn gibst und dadurch den Ball zum eigentlichen Ziel spielen kannst. Das ergibt dann Fade 2 und Draw 2 der Illustration.

Aus der Sicht der Schwungbahn ergeben sich die a-c Möglichkeiten der Flugbahn:

a. wenn der Schlägerkopf (fast) gerade zum Ziel schwingt

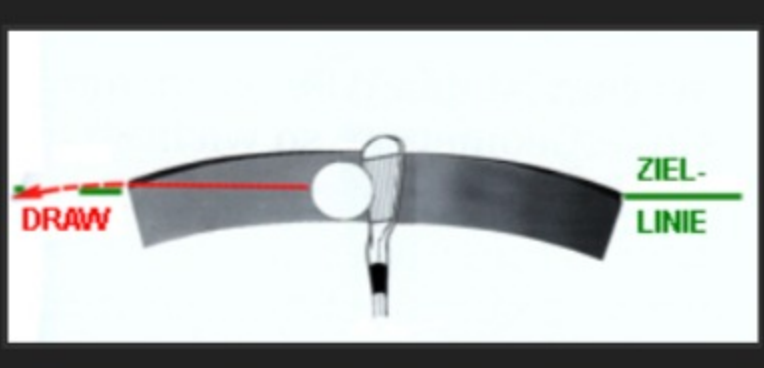


Straight.
Die Schlagfläche ist square zur innen nach innen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet auf der Ziellinie und fliegt gerade zum Ziel.



Fade 1.
Die Schlagfläche ist leicht offen zur innen nach innen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet auf der Ziellinie und geht dann mit leichter Kurve nach rechts.

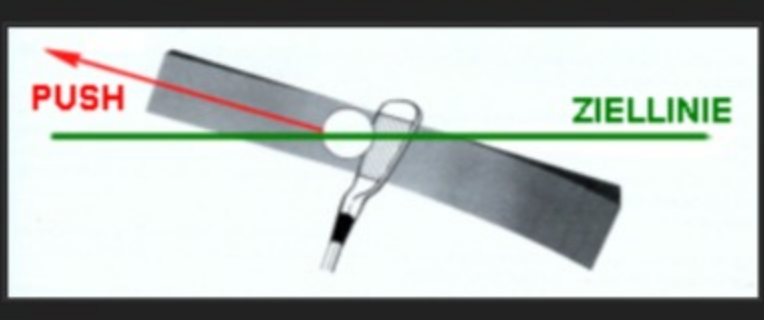
Fade 2.
Durch Änderung in der Ausrichtung (offen stehen), kann der Fade nützlich eingesetzt werden. Die Schlagfläche ist square oder leicht offen zur leicht von außen nach innen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet leicht nach links und dreht dann rechts zum Ziel.



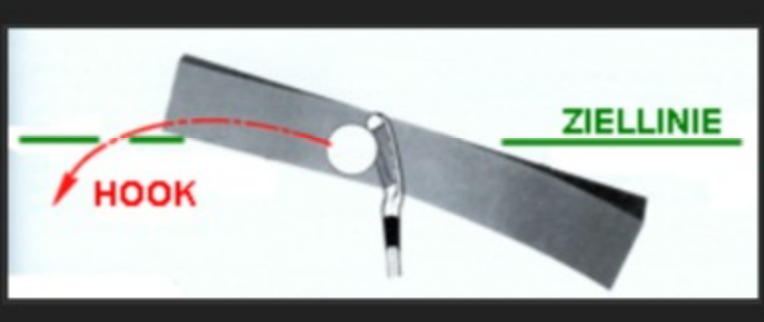
Draw 1.
Die Schlagfläche ist leicht geschlossen zur innen nach innen verlaufenden Schwungbahn. der Ball startet auf der Ziellinie und geht dann mit leichter Kurve nach links.

Draw 2.
Durch Änderung in der Ausrichtung (geschlossen stehen), kann der Draw nützlich eingesetzt werden. Die Schlagfläche ist square oder leicht geschlossen zur leicht von innen nach außen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet leicht nach rechts und dreht dann links zum Ziel.

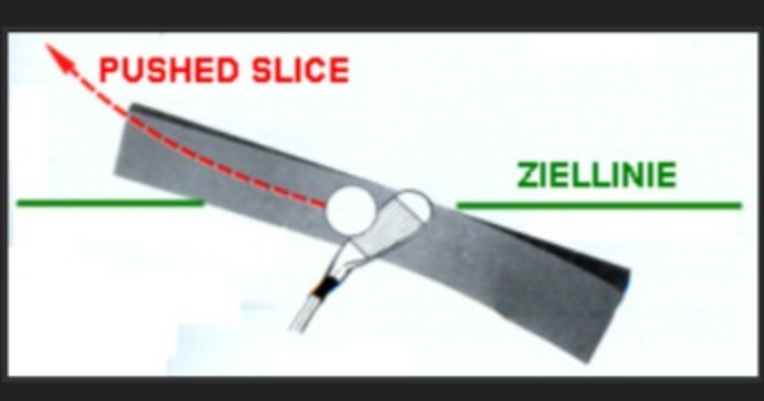
b. wenn der Schlägerkopf von innen nach außen schwingt



Push.
Die Schlagfläche ist square zur von innen nach außen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet rechts ohne Kurve.

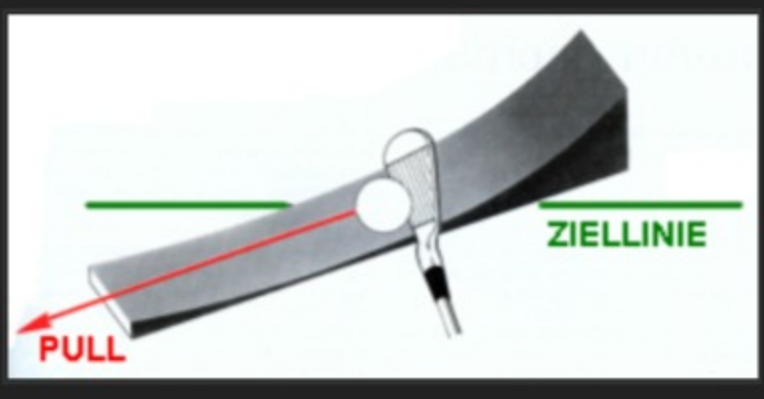


Hook.
Die Schlagfläche ist geschlossen zur von innen nach außen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet nach rechts und dreht stark nach links ab.

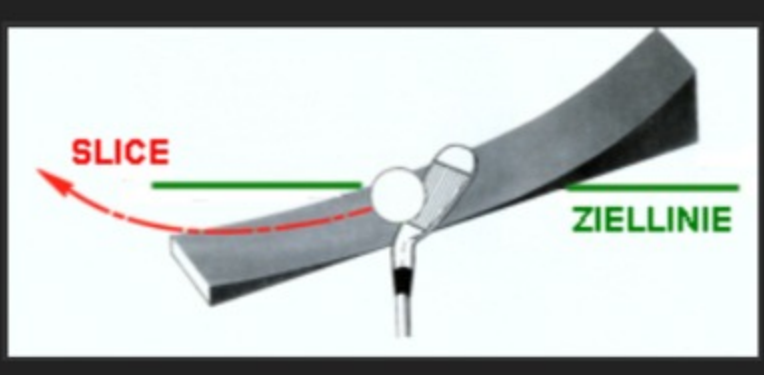


Pushed Slice.
Die Schlagfläche ist offen zur von innen nach außen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet nach rechts und dreht weiter nach rechts ab.

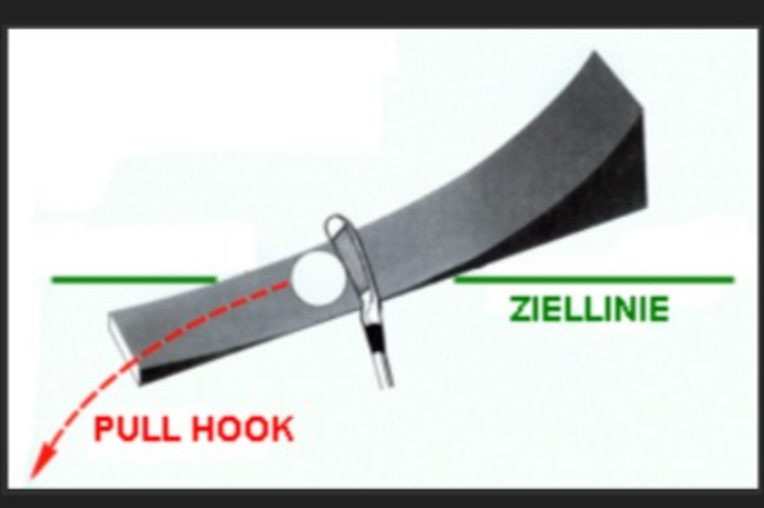
c. wenn der Schlägerkopf von außen nach innen schwingt



Pull.
Die Schlagfläche ist square zur von außen nach innen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet links ohne Kurve.



Slice.
Die Schlagfläche ist offen zur von außen nach innen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet links und dreht stark nach rechts ab.



Pulled Hook.
Die Schlagfläche ist geschlossen zur von außen nach innen verlaufenden Schwungbahn. Der Ball startet links und dreht weiter nach links ab..

Bearbeitet Illustrationen → Referenz [10]

An Dir liegt es nun aus dem Ballflug für Dich zu lernen nach dem Motto:
Der Ballflug sei Dein Lehrer
Diagnose – Analyse – Therapie
Was das heißt lernen wir in einem anderen Kapitel.

Im ersten und zweiten Teil von Geometrie im Impact haben wir uns von den 4 Grundfaktoren für den optimalen Ballflug mit den ersten beiden, nämlich Schlägerkopfausrichung und Schlägerkopfschwungbahn beschäftigt.
Im dritten Teil wollen wir Dir zeigen, wie wichtig auch der Schlägerkopfauftreffwinkel und die Schlägerkopfbeschleunigung ist.
Zunächst der **Auftreffwinkel**. Dessen Wichtigkeit ist nicht zu unterschätzen. Schon allein wie Du den Ball ansprichst, das heißt Deine Ausrichtung wählst, kann für den Ballflug großen Auswirkung haben.

Der Schlägerkopf erreicht zwischen Downswing und Durchschwung (Followthrough) seinen tiefsten Punkt, an dem der Ball liegen sollte, um ihn bestmöglich zu treffen (siehe Mitte). Da der Schwungbogen vom linken Arm hauptsächlich gebildet wird (daher am Besten gestreckt führen), liegt dieser Punkt in der Regel unterhalb der linken Achsel. Siehe Ansprechen des Balles! (Für gewisse Schläge wird diese Position allerdings auch geändert.)
Liegt nun der Ball relativ weiter hinten, also mehr zum rechten Fuß (Bild links), dann wir der Ball früher getroffen, der Schlägerkopf kommt steiler während er nach unten schwingt. Liegt der Ball relativ weiter vorne (Bild rechts), also mehr zum linken Fuß, dann wird der Ball später getroffen, während der Schlägerkopf schon wieder nach oben schwingt.
Beides hat Auswirkungen auf den Ball, er wird kürzer, weil höher oder weil getoppt mit Kullern.

Links: Ball wird steil getroffen, Kraft geht nach unten und weniger nach vor, Länge wird verloren
Mitte: Steiler Auftreffwinkel verringert Loft, Ball wird flacher geschlagen (getoppt)
Rechts: Bei aufgeteetem Ball steigt der Ball, weil unterschlagen

Links: Schlägerspitze trifft den Ball, der ganz flach fliegt, meist am Boden dahinkollert
Mitte: Schlägerkopf trifft vor dem Ball den Boden
Rechts: Bei aufgeteeter Ball kein Bodenkontakt, daher oft auch nützlich (lange Drives)

Du wirst verstehen, dass auch ein Zusammenhang besteht zwischen dem Auftreffwinkel und der Schwungbahn.
Eine von innen nach außen verlaufende Schwungbahn bringt den Schlägerkopf eher flach an den Ball mit der Gefahr den Boden schon vorher zu berühren.
Eine von außen nach innen verlaufende Schwungbahn führt fast immer zu einem steileren Auftreffwinkel mit den genannten negativen Folgen.

So und nun sind wir Dir noch die **Schlägerkopfgeschwindigkeit** schuldig.
Die höchste Schlägerkopfgeschwindigkeit ist nur dann wirklich relevant, wenn im Treffmoment alle Faktoren stimmen, das heißt, wenn die reine Geschwindigkeit square auf den Ball wirkt.
Und noch etwas zur Geschwindigkeit: Sie ist von Golfer zu Golfer verschieden und je nach Kraft und Technik begrenzt einsetzbar. Wenn Du nicht unbedingt zu den athletischen Typen gehörst, so mag es Dich trösten, dass Du mit Deiner optimalen Geschwindigkeit durch square Übertragung auf den Ball zu einer passablen Weite gelangen kannst, die sich gegen einen Longhitter – der den Ball ja auch nicht immer perfekt trifft – nicht verstecken muss.

Na ja, das Kapitel über die Geometrie ist länger geworden als vermutet, aber Du wirst einsehen, dass die grundlegenden Erkenntnisse immens wichtig sind und deshalb als ergänzende **Basics** gezählt werden müssen. Das Erläuterte soll Dir in Fleisch und Blut übergehen. Nicht einfach darüber lesen und denken, das sei eh alles klar. Schau Dir die Bilder nochmals und immer wieder an!
Die 4 Grundfaktoren des Ballfluges werden immer beeinflusst, was wir VOR dem Schwung tun, also von Griff, Schlägerkopfausrichtung, Ballposition, Schulterstellung, usw.

Bearbeitete Illustrationen → Referenz Litertatur [10]

Dieses Kapiteln heißt eigentlich richtig

DIAGNOSE – ANALYSE – THERAPIE

Der eigentliche Sinn dieses Blogs ist, Dir die Erkenntnis zu vermitteln, dass Du mit Hilfe Deines Intellekts, Deines Wissens um die Gesetze des Ballfluges in der Lage sein sollst, **Dein eigener Lehrer zu sein**, falls kein Pro zur Verfügung steht. Und die Selbsthilfe in den verschiedensten Situationen einer Runde ist schließlich auch nicht zu unterschätzen. Vergiss aber bitte eines nicht, das „Schlagen" ist nicht alles im Golf.

> **Am Anfang der Selbsthilfe steht immer die richtige Diagnose, also das Problem, das entstanden ist und das Du zu ändern gedenkst. Und immer die Frage, ob es sich um ein ständiges Problem oder nur ein sporadisches handelt.**

Wie gesagt, der Ballflug zeigt Dir, was passiert ist, beim Auftreffen der Schlägerfläche auf den Ball.
z.B.ein mehr oder weniger ständiges Problem: *Der Ball startet bei den Drives hoch nach links vom Ziel und dreht dann stark nach rechts ab, die Schlagweite hält sich in Grenzen; bei den kurzen Schlägen dreht er fast nicht nach rechts ab, die Weite ist relativ zufriedenstellend, der Ball landet aber links vom Ziel.*
Dieses Problem musst Du sicher energisch und umfassender bearbeiten als zum Beispiel einen einmalig aufgetretenen Schank während einer Runde.

Du musst im angenommenen Fall analysieren und kommst zum Ergebnis: Der Ball startet nach links, weil die Schwungbahn von ~~innen nach außen~~ außen nach innen verläuft, der Auftreffwinkel steil ist, wodurch der Ball unterschlagen und das Schlägerblatt im Treffmoment geöffnet war.
Du gehst den vermeintlichen Ursachen auf die Spur. Das kannst Du aber nur mit dem **Wissen über die Basics und die Faktoren**, die den Ballflug bestimmen.

??? Von außen nach innen.
Diese Schwungbahn ist sicher ein Hauptfehler, aber warum? Du gehst den verschiedensten Ursachen, die den Schlägerkopf auf die Außenbahn bringt, nach wie: Ballposition zu weit links vorne? Einleitung des Starts des Abschwungs mit den Armen statt mit der Lower-Body-Aktion? Rechte Schulter zu schnell nach vor gedreht, statt nach unten bewegt? Handgelenk zu früh releast, den Roll des Handgelenks zu früh ins Spiel gebracht? Linke Hüfte zu schnell aus dem Weg gedreht, also zu schnell rotiert? Schlägerblatt schon beim Ansprechen offen? Griff? Ausrichtung? usw.

Jetzt arbeitest Du ab, einen Punkt nach dem anderen, der infrage kommt. Du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer, den Fehler zu finden; schwerer ist es, ihn zu therapieren.
Hast Du festgestellt, dass Du Deine rechte Schulter zu schnell „nach vorne" bringst, dann beginnt die Fehlerbehebung mit den Schulterdrehungen. Du wirst aus Deinem Verständnis den Schluss ziehen, beim Start des Abschwungs die linke Hüfte als Erstes aus dem Weg zu drehen **und während dieser Phase** die „linke Schulter zurückzuhalten", sie also am sofortigen Drehen zu hindern. Das hat den Effekt, dass die rechte Schulter ebenfalls nicht dreht.
Wenn die rechte Schulter also wirklich das Problem verursacht hat, den Schlägerkopf von außen nach innen verlaufen zu lassen und Du die Anpassung vorgenommen hast, dann dürfte der Ball jetzt nicht mehr nach links starten. Und das von Außen-Nach-Innen-Kommen war ursprünglich damit verbunden, dass der Schläger zu steil kam und der Schlägerkopf geöffnet wurde.

Startet der Ball zwar jetzt gerade, fliegt trotzdem nach rechts, musst Du nach weiteren Ursachen suchen. Ball zu weit vorne? Stellung des Schlägerblatts beim Ansprechen und während des Backswings? **Kontrolliere auf alle Fälle immer zuerst Deinen Griff.**

So und jetzt ran an den Speck!!
Viel Vergnügen.

Du hast sicher schon Golfer beobachtet, bei denen der Golfschwung anmutig, geschmeidig, rhythmisch und dennoch athletisch aussieht. Damit dies geschieht muss die Bewegung einmal in der richtigen Reihenfolge ablaufen, als Timing mit Rhythmus und Tempo.
Vor allem mit dem Tempo bestimmst Du weitgehend die Kontrolle über den Schwung und deshalb solltest Du den Schläger nur so schnell schwingen, dass Deine Arme und die Handgelenke den Schlägerschaft leicht kontrollieren können.
Sei einmal ehrlich zu Dir selbst. Bist Du nicht auch einer der Typen, denen es nicht schnell genug gehen kann, die den Schläger hinaufschleudern, den Rückschwung gar nicht erst vollenden und dann den Schlägerkopf hinunter donnern lassen, dass einem Angst und Bange werden kann? Und weil das nicht genügt, setzen sie auch noch den Körper ein, verdrehen die Wirbelsäule und die Hüften und lassen die Beine hin und her pendeln. Dies alles geschieht meist aus einer Ängstlichkeit. Der Spieler hat den Wunsch, den Schlag so schnell wie möglich hinter sich zu bringen und wenn das schnell geht, dann meint er auch sehr weit zu schlagen.
Es soll Dir hier vor allem klar werden, dass keine größere Geschwindigkeit erzeugt wird, wenn schnell zurückgeschwungen und schon gar keine bessere Kontrolle erreicht wird.
Spitzenspieler wissen, dass man durch großen Kraftaufwand keine größere Entfernung erzielt, sondern nur durch Übertragung der gesamten Energie auf den Schlägerkopf. Du wirst diese Beobachtung vielleicht schon selbst gemacht haben, wenn Du einen langen Drive geschlagen hast und Dich darüber wundern konntest, gar keine Kraft benötigt zu haben. **Du musst mühelos schwingen!**
Und dieses mühelos beginnt bereits beim Ansprechen des Balles. Ein „Erstarren", ein „Fallen in die totale Unbeweglichkeit" kann keinen guten Schwung einleiten.
Du musst daher **„locker und entspannt"** den Ball ansprechen, musst jede Verkrampfung vermeiden. Das überträgt sich mit der Verbindung mit einem lockeren Start auf den ganzen Schwung. Du verbindest Dein Tempo mit einem gleichmäßigen Rhythmus und ab geht die Post.
Wenn wir uns den vollen Schwung ansehen, so ist Zweck des Rückschwunges, den Schlägerkopf so In-Stellung zu bringen, dass Du die Kontrolle für die Richtungsänderung nicht verlierst. Du brauchst keine Verkrampftheit und kein Zusammenbrechen des Schwunges. Bist Du im Rückschwung zu schnell, dann ist der Drang auf den Ball von oben zu schlagen fast nicht zu verhindern. Und schon beginnt das Malheur.
Daher ist es unbedingt erforderlich, den Aufschwung zu vollenden; es soll Dir gelingen, diese Stellung unbegrenzt zu halten.
Im Abschwung ist punkto Tempo die sich allmählich entwickelnde Geschwindigkeit das Essentielle, verbunden mit dem richtigen Timing. Tempo und Rhythmus sind klar, darüber brauchst auch Du nicht lange nachzudenken, aber was ist „Timing". Dieses Wort wird sehr oft verwendet, meist aber mit Tempo verwechselt, dabei ist

> Timing das „Zusammenwirken aller Kräfte", es ist eine ganz bestimmte physikalische Komponente des Golfschwungs. Es ist die Abfolge der Übertragung, das Zusammenspiel von Körper, Armen, Beinen, Handgelenken und dem Schläger im Auf- und Ab-, sowie im Durchschwung. Schließlich soll durch die reibungslose richtige Abfolge der Schlägerkopf gerade und mit größter möglicher Geschwindigkeit auf den Golfball treffen.

Im Training gilt es vor allem, Tempo und Rhythmus so zu koordinieren, dass als Gesamtergebnis das Timing stimmt. Auf- und Abschwung soll einen perfekten Impact ergeben, wenn alle Faktoren stimmen.

Das Verhältnis (Ratio) Backswing : Downswing
Wir alle sind nicht zu einem bestimmten (Swing)Tempo geboren, wir lernen Tempo! Da wir alle aber ein individuelles Tempo haben, wie können wir da vergleichen, ob unser Tempo richtig ist.
Der Amerikaner **John Novosel** beschäftigte sich mit dem Thema Tempo, um Bobby Jones Theorie „No one ever swung a golf club too slowly" zu untersuchen. Er fand, das Jones mit dieser Meinung falsch lag.
Novosel analysiere an Hand von Videoaufnahmen (aufgenommen mit einer Bildrate von 29,97fps), dass bei Tour Spielern idealerweise das Verhältnis
Backswing : Downswing = 3:1 beträgt, was bei einer Frame-Zerlegung so viel bedeutet wie 27 Frames Backswing : 9 Frames Downswing ergibt ratio 3:1 ebenso wie 24:8, 21:7 oder 18:6.
Das ideale Verhältnis von **drei zu eins** ist daher erstrebenswert. Stellst Du ein Ratio von 3,7:1 (26:7) fest, so kann man sagen, dass Du zu langsam, bei Ratio 2,7:1 (19:7), dass Du zu schnell aufschwingt (oder zu langsam abschwingst!!).
Eines müssen wir betonen: Diese Werte gelten für ein vollen Schwung (daher nicht relevant bei Halbschwung, Chip oder Pitch, ..).

Ernie Els

Was hast Du davon?
Nun ist es auch Dir möglich, an Hand eigener Videoaufnahmen, Dein Verhältnis festzustellen. Es ist dabei nicht wichtig, ob Du mit einer Bildrate von 19,97 arbeitest, denn wichtig allein ist das Verhältnis. Bei Aufnahme mit 24/Bilder pro Sekunde, kannst Du ohne weiteres als Ergebnis 15:5 erhalten, was wiederum 3:1 ergibt.

Wir haben 3 Artikeln zum Nachlesen gefunden:
GOLF-Magazine-TOUR-TEMPO und
GOLF-WORLD-Magazine-TOUR-TEMPO und
in Referenz [19] → **The secret of Golf** ff S 252, ein Ausschnitt aus dem Buch **TOUR TEMPO by JOHN NOVOSEL**.

Was unbedingt verhindert werden muss:
Schläger schnell hochheben oder hochreissen bei der Einleitung des Rückschwungs, Verkrampfung, übermäßiges Aufschwingen, zu schneller Übergang Auf- Abschwung, hastiges Schlagen von oben auf den Ball, nicht nach dem Ball schlagen, unkoordinierter Abfolge der „Kettenglieder Golf"

Wunderbares Timing mit Tempo und Rhythmus von **Ernie Els**, der nicht umsonst das Prädikat „BIG EASY" trägt.
Auf YouTube gesehen und **twingo16V** schreibt zum Video von Ernie Els: I filmed this video on the ford championship at doral's blue monster, cool right???
http://www.youtube.com/v/wsf-M9VkIZU&hl=de&fs=1

Ben Hogan hat schon vor langer Zeit mit „Golf beginnt mit einem guten Griff" auf die Wichtigkeit hingewiesen.
In der heutigen Zeit des modernen körperbetonten Golfschwunges, wo die Power durch den rotierenden Oberkörper und den eher passiven Armen und Händen erzeugt wird, hat der Satz Hogans noch immer seine wichtige Bedeutung, ja die Wichtigkeit hat sogar zugenommen. Viele Spitzen-Pros sind sogar der Meinung, dass **Schwungprobleme in 90% aller Fälle auf einen fehlerhaften Griff zurückzuführen sind**. (Anm.: Durch falschen Griff wird nicht richtig aufgeschwungen und in der Folge nicht square getroffen).

Sehen wir uns einmal die Praxis an. Man versucht den Golfschwung zu erlernen, der Pro drückt einem den Schläger in die Hand und doziert wie man ihn am besten halten soll. Linke Hand weiter oben, rechte weiter unten, wenn man Rechtshänder ist – noch ein bisschen Herumdrehen und los geht es. Weil man sowieso nicht recht trifft, auch wenn man mit einem perfekten Griff beginnen würde, bleibt die Mahnung des Lehrenden, dass der Griff überhaupt das Wichtigste wäre, unverstanden. Ja, und dann übt mal eben und merkt bald, dass man auch mit irgend einem „anderen" Griff den Ball treffen kann. Schon ist man dabei, seinem Gehirn etwas vorzugeben, was so nicht richtig ist und veranlasst es, eine Kompensation vorzunehmen. Und wenn der Schwung in weiterer Folge nicht richtig läuft, dann ist der Griff meist das Einzige, was man nicht zu ändern bereit ist.

Du bist in dieses Blog gegangen, weil Du interessiert bist, Probleme hast oder es einfach nur besser machen möchtest. Wir, Deine virtuellen Pros wollen Dich in Deiner „Grundhaltung" zum Griff beeinflussen oder ändern. Du sollst überzeugt sei, warum gerade eine richtige Griffhaltung, für Dich und Dein Spiel wichtig ist.

Dazu einige Überlegungen allgemeiner Art über den Griff.
Die primäre, einzige Funktion der Hände ist es schließlich, die Handflächen so an den Schaft zu legen und diese zu halten, dass **das Schlägerblatt im Treffmoment square zur Ball – Ziellinie zurückkehrt**. Das passiert aber nur dann perfekt, wenn sich die Handflächen am Schaft neutral gegenüberliegen und zusammen arbeiten, sie müssen eine gegossene Einheit sein.
Für den Griff gibt es keinen Kompromiss, er ist die VERBINDUNG zwischen Schläger und Händen.

TIPP
Gehe bei der Erarbeitung oder Änderung des Griffes peinlichst genau vor. Aus Erfahrung wissen wir, dass es einige Zeit braucht, um wirklich ohne zu denken perfekt zu greifen.
Nimm einen Schläger mit ins Wohnzimmer und in jeder TV Werbe-Pause **greifst Du ihn im 60°igem Winkel vor Dir haltend mehrmals neu.** Links, dann rechts und überprüfen durch „Liegen die Handflächen gegenüber, zeigen die ‚Vs' zwischen rechtes Ohr und Schulterende!!" bis Dir der neue Griff in Fleisch und Blut übergegangen ist. Und dann natürlich ebenso auf der Range und auf der Runde. Vor jedem Schlag – jedesmal denken und neu exakt greifen. Lass Dich auch nicht entmutigen, wenn die ersten Schläge nicht so gelingen oder Dir der Griff nicht zu liegen scheint.
Du musst da durch und schaffst es!! Der Lohn wird sich einstellen.

Mit der linken Hand wird die Schlagfläche gesteuert, die im Treffmoment square zur Ball – Ziellinie zum Ziel zeigen soll, was man auch **square auf den Ball treffen** nennt. Nur dann und wenn auch die Schwungbahn gerade zum Ziel führt, fliegt der Ball gerade.
Wie oft sieht man folgendes Bild einer falschen Griffhaltung, bei der das Griffende zu sehr in der Handfläche liegt. Das Ergebnis dieser falschen Schlägerhaltung zeigt nicht nur der Flug des Golfballes, sondern auch der lädierte Handschuh (... das kostet dann neben vielen Trainerstunden noch Geld für Handschuhe).

Bild Referenz Literatur [4]

Nimm den Schläger irgendwie am Schaft (heißt ohne besonderen Griff) mit der rechten Hand und halte ihn in einem Winkel von ca. 45° so vor Deinem Körper, dass die Schlägerblatt-Kante wirklich und ich meine auch wirklich senkrecht zum Himmel zeigt (Bild).

Führe jetzt die geöffnete linke Hand von der Seite so an den Schläger, dass der Griff quer vom **Mittelglied des Zeigerfingers** über die Fingerwurzeln des Mittel und Ringfingers zum **kleinen Ballen über dem Wurzelgelenk des kleinen Fingers** führt (Pfeile). Du sollst auch die Knochenhöcker der linken Hand sehen (Pfeile). Der Daumen liegt **nicht** direkt auf dem Griff, sondern rechts seitlich, es ergibt sich zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger eine „Zange" oder „Pistolenabzug" (Wir sprechen noch darüber). Das ist sehr wichtig!!! Auch über die Druckverteilung sprechen wir noch.

Neues getauschtes Bild!

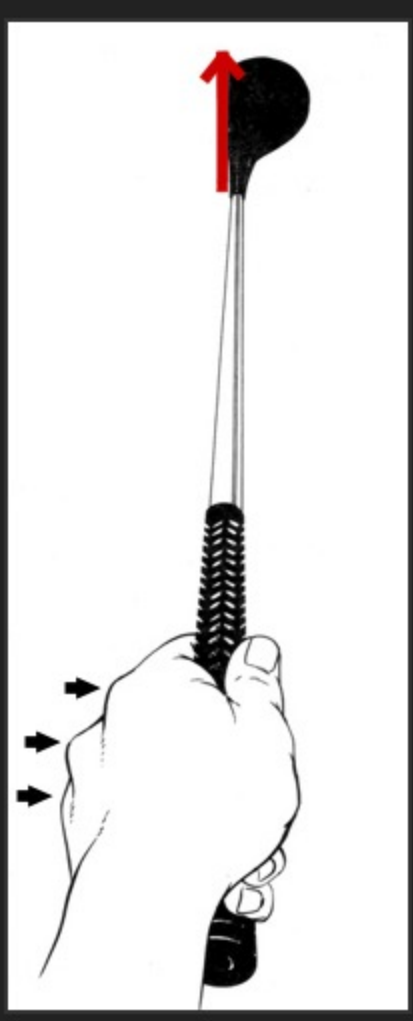


Bild Referenz Literatur [4]

Der Griff mit der rechten Hand zur Symbiose

admin :: Der Griff | Edit

Wenn Du die linke Hand an den Schaft gelegt hast, folgt nun die rechte Hand.
Es gibt natürlich mehrere Arten der Haltung der rechten Hand bei der Verbindung mit der linken. Wir wollen einmal mit dem „overlapping" oder Vardon Griff beginnen, bei dem sich der rechte kleine Finger zwischen die Knöcheln des linken Zeige- und Mittelfinger einbettet.
Wir haben geschrieben, dass die linke Hand von der Seite her an den Schägerschaft zu führen ist. Du erinnerst Dich. Der Schläger wird vor dem Körper 60° nach oben zeigend gehalten, die Kante des Schlägerblattes zeigt zum Himmel. **Das ist die Ausgangsbasis.**

Die rechte Hand führst Du **von unten** an den Schlägergriff und zwar so, dass zuerst einmal der kleine Finger auf dem linken Handrücken **zwischen die Knöcheln des linken Zeige- und Mittelfinger** gelegt wird.

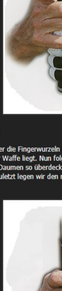


Bild Referenz Literatur [7]

Der Schaft führt weiter über die Fingerwurzeln und der rechte Zeigefinger liegt jetzt unten am Schaft wie am Abzug einer Waffe liegt. Nun folgt noch ein kleiner Dreh, bei dem der rechte Daumenballen den linken Daumen so überdeckt, dass der Daumen gänzlich in der Lebenslinie zum Liegen kommt. Und zuletzt legen wir den rechten Daumen links vom Schaft in einer „Zangenstellung" ab.

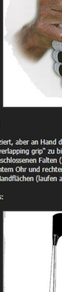
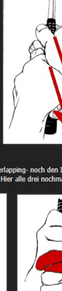
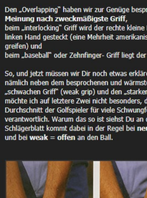


Bild Referenz Literatur [7]

Das liest sich recht kompliziert, aber an Hand der Bilder wird es Dir nicht schwerfallen, den sogenannten „neutralen overlapping grip" zu bilden, bei dem jetzt die von Daumen und Zeigefingern gebildeten geschlossenen Falten (2) eine Art „V" ergeben, die parallel laufen zu einem Punkt zwischen rechtem Ohr und rechter Schulter. Das Wichtigste ist hier parallele „Vs", gegenüberliegende Handflächen (laufen auch parallel) und das Du 2-3 Knöcheln der linken Hand siehst.
Fertig sieht das nun so aus:



Ich bin Dir neben dem Overlapping- noch den Interlocking- und den Baseball- oder Zehnfinger- Griff schuldig. Hier alle drei nochmals zusammen:



GIF abrufbar unter Interlocking Grip
Interlocking Grip Animation erstellt aus Video von V1 Golfacademy
http://www.v1golfacademy.com/

Den „Overlapping" haben wir zur Genüge besprochen, er ist der Klassiker und der **unserer Meinung nach zweckmäßigste Griff**,
beim „interlocking" Griff wird der rechte kleine Finger zwischen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand gesteckt (**eine Mehrheit amerikanischer PGA Spieler verwendet diese Art zu greifen**) und
beim „baseball" oder Zehnfinger- Griff liegt der rechte kleine Finger direkt auf dem Schaft.

So, und jetzt müssen wir Dir noch etwas erklären und anzufühlen. Ein etwas heikles Kapitel, nämlich neben dem besprochenen und wärmstens empfohlenen „neutralen Griff", noch den „schwachen Griff" (weak grip) und den „starken Griff" (strong grip). Besonders eingehen möchte ich auf letztere Zwei nicht besonders, denn meistens sind gerade sie beim großen Durchschnitt der Golfspieler für viele Schwunghfehler und oft für einen falschen Ballstart verantwortlich. Warum das so ist siehst Du an den Einblendungen zu den Griffarten. Das Schlägerblatt kommt dabei in der Regel bei **neutral = square**, bei **strong = geschlossen** und bei **weak = offen** an den Ball.

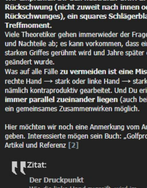


Bild Referenz Literatur [8]

Starker Griff (links), neutraler Griff (Mitte) und schwacher Griff (rechts).
Es gibt manche Autoren, die Dir empfehlen, dass Du bei diesem oder jenem Problem stärker oder schwächer greifen sollst und oft kommt auch das Argument, dass Spitzenspieler eher stark greifen. Warum sie dann doch square an den Ball kommen, ist eine andere Sache. Sie führen Ausgleichsbewegungen durch.

Wir empfehlen Dir den neutralen Griff: Er gewährleistet einen ausgezeichneten Rückschwung (nicht zuweit nach innen oder außen Schwingen beim Einleiten des Rückschwunges), ein squares Schlägerblatt im höchsten Punkt und im Treffmoment.
Viele Theoretiker gehen immerwieder der Frage nach dem besten Griff nach und wägen Vor- und Nachteile ab; es kann vorkommen, dass ein erfolgreicher Spieler wegen seines z.B. starken Griffes gezüchtet wird und Jahre später erfährt er oder sein Trainer, warum dies geändert wurde.
Was auf alle Fälle **zu vermeiden ist eine Misch-Variante**: z.B. linke Hand → schwach und rechte Hand → stark oder linke Hand → stark und rechte Hand → schwach. Dann wird nämlich kontraproduktiv gearbeitet. Und Du erinnerst Dich, **die Handflächen müssen immer parallel zueinander liegen** (auch beim starken oder schwachen Griff), nur so ist ein gemeinsames Zusammenwirken möglich.

Hier möchten wir noch eine Anmerkung vom Autor **THOMAS ZACHARIUS** zum Druckpunkt geben. Interessierte mögen sein Buch: „Golfprofis schwingen nicht sie schlagen" studieren. Artikel und Referenz [2]

> **Zitat:**
>
> **Der Druckpunkt**
> Wie die linke Hand zugreift, wird im ... Kapitel beschrieben. Sie sorgt für die richtige Steuerung der Schlägerkopfstellung im Treffmoment und während des ganzen Schwunges.
>
> Die Aufgabe der Rechten ist dagegen, **höchstmöglichen Druck auf den Schlägerschaft** auszuüben.
> Das setzt voraus, dass sie richtig am Schaft liegt. Die Streckkraft der Unterarmmuskeln wirkt am stärksten über das Wurzelgelenk des Zeigefingers. Dieses muss beim Greifen in der Ansprechstellung genau von rechts und in gestreckter Haltung an den Schaft gelegt werden.
> So liegt der Zeigefinger bis auf die zwei letzten Glieder mehr längs als schräg am Schaft.
> Und sein vorletztes Glied liegt quer darunter. Schon leichte Abweichungen von dieser Stellung schwächen den Schlag.
>
> Viele Hobbygolfer greifen mit rechts extrem von unten ansatzt von der Seite und wickeln die Finger quer um den Schaft. Sie hoffen, ihrem Slice entgegenwirken zu können, indem sie den Schaft beim Schlag nach links drehen um so das Schlägerblatt zu schließen.
>
> Die Folgen sind katastrophal:
> Die Schlägerblattstellung im Treffmoment wird unkontrollierbar, variiert zwischen offen und geschlossen. Die Bälle landen also links im Bunker oder rechts im Wald. Und trotz gleichbleibender Schlagbewegung können sowohl extreme Pulls als auch Slices entstehen.

und an anderer Stelle:

> **Zitat:**
>
> **Druckpunkt und Schlagkraft erfühlen**
> Um das Richtige Schlagen zu erlernen muss man unbedingt genau erfahren, wie die Kraft der Körpers über das rechte Handgelenk auf den Schläger wirkt.
> Stellen Sie sich also einmal neben einen Tisch oder Stuhl mit Armlehne, greifen Sie den Schläger zunächst mit links und legen Sie ihn auf.
> Der linke Daumen liegt genau oben auf dem Schaft, das Handgelenk ist gestreckt.
> Und dabei zeigt die Schlägerblatt-Unterkante nicht genau senkrecht nach oben, sondern etwas nach vorn, um ca. 15 bis 20°. (Foto oben)
> Dies ist übrigens eine bewährte Methode, den richtigen Griff zu finden und zu prüfen.
> Wenn Sie mit dem linken Daumen jetzt auf den Schaft drücken, haben Sie einen Eindruck von der geringen Kraft der linken Hand im Vergleich zur rechten.
> Die Rechte legen Sie nun von oben so auf den Schaft, dass der Daumen nach unten zeigt und das Wurzelgelenk des Zeigefingers genau von oben voll auf den Schaft drückt. (Foto unten)
> Wenn Sie das Becken nach links schieben, können Sie Ihre Körpermasse aufstützen und **mit all Ihrer Kraft Druck auf den Schaft ausüben**.
> Diese Kraft wirkt endeutig auf der Senkrechten abwärts. Wer also glaubt, die Schlagkraft müsse zielwärts von rechts nach links wirken, der hat falsche Vorstellungen, die seine Schlagbewegung auf fatale Weise in die Irre führen.
> Wenn der Schläger plötzlich von der Unterlage abrutscht, dann schnappt er blitzschnell abwärts. Und genau diesen Effekt erzielt man auch beim Richtigen Schlagen.

Foto:© Thomas Zacharias, bearbeitet vom Administrator

Wie stark soll der Schläger gehalten werden?

Der Druck soll leicht bis mittel sein, aber jeder Golfer hat wohl so seine Art leicht oder mittel zu definieren.

Vielleicht ist es Dir möglich eine numerische Skala aufzustellen bei der auf der einen Seite mit 1 = sehr leicht begonnen und mit 10 = sehr stark beendet wird. Mache den Versuch!! Die durchschnittliche Druckstärke soll dann bei 3, 4, 5 liegen und nur bei besonderen Schlägen, wie Schläge aus dem hohen Rough, wären 7 oder 8 notwendig.
1 und 2 findest Du sicher auch zu leicht und bei 9 und 10 bist Du sicher einer Meinung mit mir, dass der Schläger „erwürgt" wird.

Nick Bradley bringt in seinem Buch „Die 7 Gesetze des Golfschwungs" den Vergleich mit *„ausweichender Luft, die durch die Hände aus dem Inneren des Griffs entweichen kann (...) Denken Sie daran – wenn Ihr Griff nicht fest genug ist, wird die Luft einfach ungehindert entweichen. Wenn Sie den Schläger ‚erdrosseln', wird überhaupt keine Luft ausweichen können."*

4. Standposition

Der Stand – die Ausrichtung

admin in Standposition | Edit

Wenn Du nichts mitnimmst von den verschiedensten Ratschlägen der Basics außer der Griffhaltung, dann hast Du trotzdem einmal gewonnen. Vielleicht können wir Dich noch überzeugen, dass die AUSRICHTUNG und der STAND – das SET-UP, das zweite wichtige Element der Basics ist. Aber es ist **ein schwieriges Kapitel.**

Beim Schießen mit einem Gewehr steht man vor einem Ziel und muß nur noch richtig das Ziel ins Visier nehmen. Anders beim Golf. Hier steht man seitlich vom Ball und hat zwei Linien zu berücksichtigen. Einmal die, wo die Ausrichtung des Körper erfolgt und dann die Linie Schlagfläche-Ball-Ziel, die parallel dazu verläuft. Bildlich gesehen stehen wie auf Eisenbahnschienen, wo man auf der einen Schiene steht und auf der anderen (die zum eigentlichen Ziel führt) der Ball liegt. Hier möchte ich auch gleich betonen, dass man neben den Füßen auch die Knie, das Becken und die Schultern parallel ausrichtet. Selbst die Augen sollen parallel zur Linie zum Ziel ausgerichtet sein.

Weil wir hier schon mal bei den Eisenbahnschienen sind. Diese können wir uns auch selbst erzeugen und David Leadbetter gibt in „Alles über Schlag und Schwung" ein gutes Beispiel mit einer tollen Beschreibung zum Ausrichten, die wir Dir nicht vorenthalten wollen, weil Du diese Technik wirklich nicht nur ausprobieren, sondern in Dein Lern- oder Trainingsprogramm einbauen solltest.

> **Zitat:**
>
> Legen Sie einen Schläger so auf die Erde, dass er vom Ball direkt zum Ziel zeigt. Legen sie dann einen zweiten parallel dazu jenseits des Balls und einen dritten entlang Ihrer Zehenspitzen, wiederum parallel zu den beiden anderen. Wenn sie den mittleren Schläger entfernen, bleiben die beiden anderen natürlich parallel zur Linie Ball-Ziel. Stellen Sie nun die Schlagfläche im rechten Winkel zur Linie zum Ziel an den Ball. Richten Sie den Unterkörper parallel zu dem Ihnen am nächsten liegenden Schläger aus. Egal, welchen Eindruck Ihnen Ihre Augen vermitteln – vertrauen Sie darauf, nun wirklich square ausgerichtet zu sein.

Bild Referenz Literatur [4]

In der Praxis sieht das von **Chip Beck** dann so aus:
Einzelbild aus Video von V1 Golfacademy http://www.v1golfacademy.com/

Ein kleines Beispiel an Hand der Uhr soll Dir zeigen, welche Auswirkung auf die Zielgenauigkeit schon der geringste Fehler bei der Ausrichtung ausmacht, wenn also der „Schienenstrang" leicht verschoben ist.

Stell Dir diese Uhr rundherum **um Deinen Ball** vor. Du willst ihn zu 12:00 Uhr schlagen und bist **xx** Meter von diesem Ziel entfernt. Du richtest Dich nicht richtig aus und zielst **nicht auf 12:00 sondern auf 12:01,** also 1 Minute nach rechts. Diese kleine Abweichung scheint wenig zu sein, aber jetzt kommt die Rechnung!

> **1 Minute, das sind 6° aus der Richtung** und das bedeutet bei einem gerade (perfekt) geschlagenen Ball bei ... m eine Abweichung von ... m
> 2 m ..... 0,21 m = 21 cm!! (Wahnsinn beim Putten)
> 100 m ..... 10,50 m (Nicht in Fahnennähe)
> 230 m ..... 24,00 m (Rough, Wald, ???)

Überzeugt? Man möchte es nicht glauben, eigentlich nur einen Wimpernschlag nach rechts gezielt und solche Auaswirkungen!

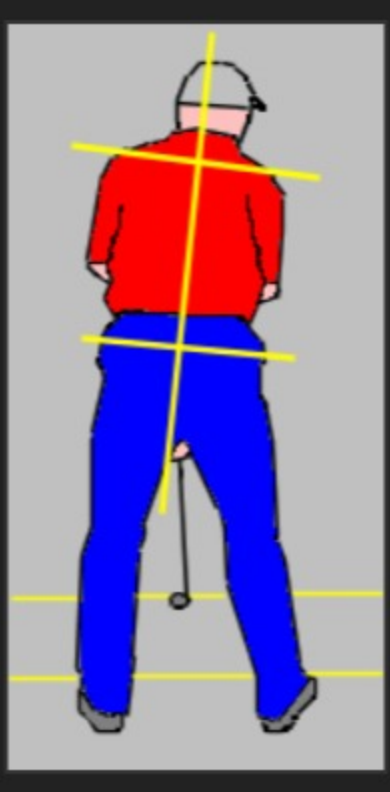
Der eigentliche Stand

admin in Standposition | Edit

Von ausschlaggebender Bedeutung für den Schwung als Ganzes ist der Stand. Also ganz wichtig, richtig zu stehen. Meist bringt eine schlechte Körperhaltung beim Ansprechen des Balles den Schwung zum Scheitern. Nun ist mir klar, dass nicht jeder Spieler athletisch wie Herkules gebaut sein kann. Das heißt aber auch nicht, dass man lasch, gebückt, steif und was auch immer am Ball stehen soll. Hast Du körperliche Mängel, so kannst Du trotzdem eine passable Figur abgeben, schließlich gibt es genügend Spitzengolfer mit gebeugter Rückenpartie oder Plattfüßen. Auch ein Bäuchlein schadet nicht. Wichtig ist das Rückgrat! Und das hast Du ja?

Aaron Baddeley. Einzelbild aus Video von V1 Golfacademy http://www.v1golfacademy.com/

Aber beginnen wir mit den Füßen: **Abstand zwischen den Füßen nie über Schulterbreite und beide Füße ca. 30° ausdrehen!**. Damit gibt es beim Auf- und beim Abschwung keine Behinderung. Beim Ausstellen der Füße sind kleine Abwandlungen möglich, so stellen manche den rechten oder den linken Fuß mehr oder weniger square, was aber bedeutet, dass der Auf- oder Abschwung mehr Widerstand entgegensetzt. Die Knie sind so in Position zu bringen (wirkt fast etwas ausgedreht, wie o-beinig), dass sie sich über den Füßen (Rist) befinden.
Wir empfehlen aus gutem Grunde **beide Füße auszustellen**!
Falls Du jetzt schon einen Schläger in Händen hältst und ihn richtig greifst, wirst Du feststellen, dass Deine Schultern nach rechts geneigt sind und auch Deine Hüften sollen so ausgerichtet sein, dass die linke Hüfte etwas höher liegt als die rechte. Jetzt brauchst Du nur mehr die Wirbelsäule etwas nach recht hinten neigen, Fertig!



Chip Beck Einzelbild aus Video von V1 Golfacademy http://www.v1golfacademy.com/

> **Die Ansprechposition von der Seite und von hinten.**
> **Die Wirbelsäule ist nach rechts hinten geneigt, die Schultern fallen leicht ab von links nach rechts, ebenso die Hüften. Du musst spüren, dass die linke Hüfte höher ist als die rechte. Durch diese Position ist es Dir auch leichter möglich Aufzudrehen, weiters ist durch die Neigung der Wirbelsäule das Gewicht etwas zur linken Seite verlagert, was dann nur mehr eine wesentlich kleinere Gewichtsverlagerung erfordert.**
> **Dies ist die perfekte Startposition für Driver, Fairwayhölzer und lange Eisen!!**

Die Füße sind eingerichtet. Nun geht es für Dich zur **Erarbeitung des Körperwinkels**, das durch Rückgrat – Hüfte – Oberschenkel gebildet wird. Du darfst Dich **nicht aus der Taille, sondern musst Dich aus den Hüften vorbeugen**. Manche sagen Dir auch „Po rausstrecken – nicht einziehen!". Es ist so als ob Du Dich auf einen Stuhl setzen möchtest, der etwas höher ist (Barhocker) oder stelle Dir vor, als würdest Du wie eine Ente mit herausgestrecktem Pürzel dastehen. Erst dadurch „kippen" die Hüften. Und warum dieses? Nun der Golfschwung ist nicht nur ein Auf und Ab des Schlägers, sondern vor allem eine **Drehung des Oberkörpers** und durch das Vorbeugen des Oberkörpers bildest Du die **Achse für die Schwungebene**. Erst dieser Körper-Winkel und die **Einhaltung dieses Winkels während des Schwunges** ermöglichen den freien, athletischen Golfschwung. Die kraftvolle Drehung des Oberkörpers und erst sekundär die Arme oder Handgelenke kontrollieren die Power und machen den Schwung.
Wenn Du jetzt noch etwas das **Kinn hebst** und Deine Standposition überprüfst, wirst Du feststellen, dass eine Senkrechte von der Mitte der Schulter über das gebeugte Knie zum Fußballen führt. Dies ermöglich nun Deinen Armen frei und entspannt von den Schultern zu hängen. Drehe sie so, dass sie mit dem Ellbogen zu den Hüftknochen zeigen, die Innenseite ist jetzt nach außen gedreht. Schau Dir die Bilder genau an. Es ist nicht getan, einmal diesen Stand einzunehmen. Es ist wie mit dem Griff. Immer wieder greifen und immer wieder Standposition beziehen. Auch auf der Driving-Range und auf der Runde. Immer wieder exakt dieselbe Prozedur, die Routine durchgehen.
Die Athletik entsteht nicht durch das Anspannen der Muskeln, sondern nur durch die **Exaktheit der Ausführung**.
Imitiere die vorgegebenen Abbildungen immer wieder, stehe athletisch und nicht lasch – ja athletisch, das heißt hier **locker und ohne große Muskelanspannung**.

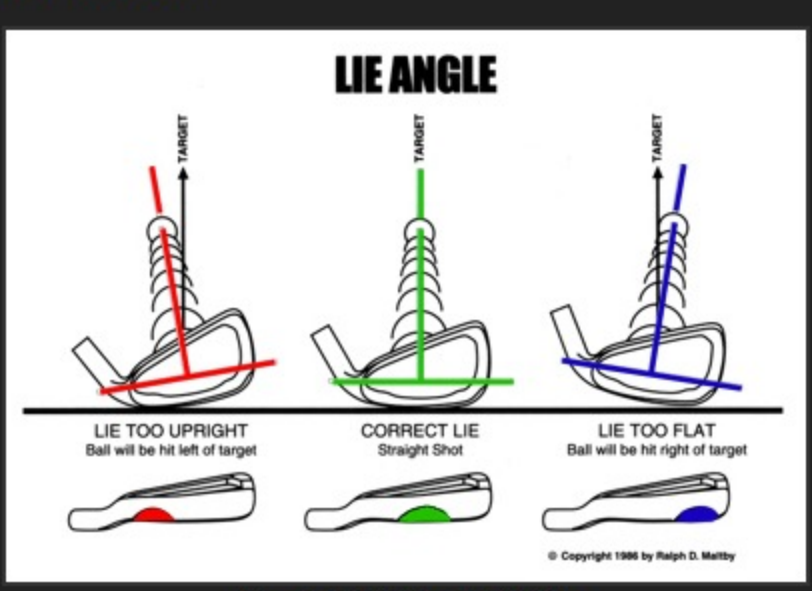
So bitte, nie wieder!!!

Eric Jones zweimaliger World Long Drive Champion (2003 und 2012) beschreibt die Einnahme der Körper-Standposition -das auch Rückenprobleme verhindert- in dem Video „Add Distance With Tall Posture" so:

Embed video © by **TargetCenteredGolf/Youtube**
Video abrufbar Eric Jones Distance

Hiermit definiert man einerseits die **Lage des Balles in der Standweite** [Linker Fuß – rechter Fuß], also in der Mitte, links oder rechts davon, und andererseits den **Abstand vom Körper zum Ball** (durch unterschiedliche Schlägerlängen).
Aber davon etwas später, schauen wir uns mal den Schlägerbau genauer an.

Ein Schläger variiert in der Länge, im Lie und Loft, wobei man als Lie den Winkel bezeichnet, der zwischen Schaft und der Grundkante des Schlägerkopfes gebildet wird und wichtig beim Aufsetzen des Schlägers am Boden ist, sowie für die Schlagrichtung.
Mit Loft bezeichnet man den Winkel der Neigung des Schlägerkopfes, der in Grad angegeben wird (Wedge mit 56° Loft).



Copyright 1985 by Ralph Maltby

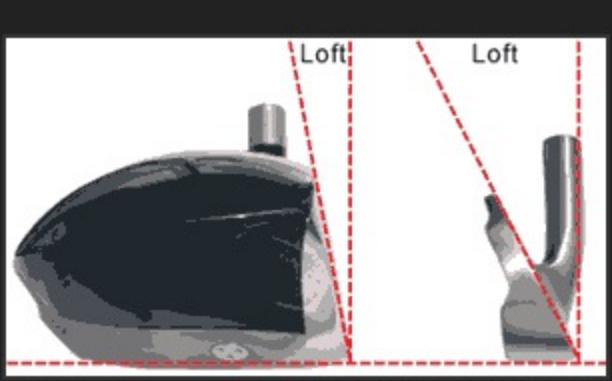


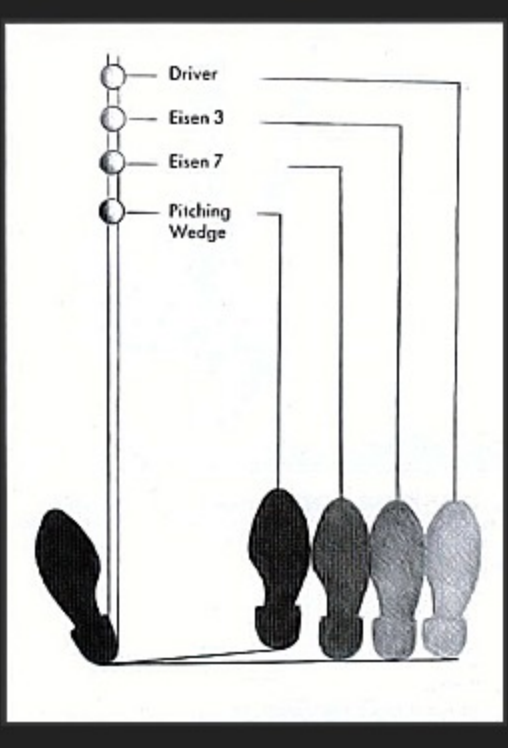
Bild **Bagger Vance** http://www.bagger-vance.com/Bagger-Vance-Fitting.html

Viel zu wenig beachtet wird die Auswirkung des Lie-Winkels auf die Flugrichtung. Die Schlägerindustrie bietet zwar fitting, aber die wenigsten Schlägermarken kann man wirklich fitten, das heißt spielergerecht adaptieren. Die gekauften Schläger gibt es nur mit Normmaßen in der Schaftlänge und im Lie. Obwohl jedem von uns ohne viel nachzudenken klar sein müsste, dass ein großes Ungleichgewicht besteht zwischen einem 185 cm und einem 165 cm großen Spieler und der gleiche Schläger wahrscheinlich einmal upright und einmal zu flat aufliegt, nützen nur ganz wenige die Möglichkeit den Lie des Schlägers zu ändern.
Wenn Du also Deinen Golfschwung einigermaßen gefunden hast, denke daran in Sachen Schlägeranpassung etwas zu tun. Muss ja nicht so ausgeprägt sein wie bei manchem Profi, der bis zu 3 Tage benötigt, um einschließlich des Putters angepasst zu sein.
Das vorerst Geschriebene gilt nicht nur für den Lie, sondern auch für den Schaft und den Griff. Du willst doch Deine Leistung maximieren, willst weiter und präziser schlagen. Ich habe nichts über eine Änderung des Lofts geschrieben, weil hier eine Anpassung meiner Meinung nicht so wichtig ist. Die meisten Spieler entscheiden wissentlich erstmals beim Driver auf 8°, 9°, 10°, 10,5°, 11°, ... Loft. Es sei nur erwähnt, dass es immer besser ist einen höheren Loft zu nehmen.

Für Dich wird es wichtig sein, herauszufinden wie beim Schwung im Treffmoment, also dann wenn Schlägerschaft und Arm die maximale Länge erreichen, der Schlägerbau wirkt. Da jeder Mensch anders gebaut ist, kann man von keiner allgemein gültigen Ballposition sprechen. Die Lehre ist da nicht einheitlich, einerseits, dass **die ideale optimale Ballposition direkt unterhalb der linken Achsel** sei – die statische Balllage also und die variable, bei der **die Balllage unterschiedlich** ist.
Bei der ersteren, legt Du den Ball dann so, dass der Ball **rechts von der linken Ferse** aufgeteet wird oder Du Dich so ausrichtest, dass Du diesem Bild entsprichst.
Wenn Du das so hältst, dann **ist diese Position Deine KONSTANTE BALLPOSITION** ± weniger Zentimeter. Du brauchst daher **nur mehr den rechten Fuß variieren**, weiter oder näher zum linken hinstellen, parallel zur Ball-Ziellinie. Diese Art eignet sich vor allem für die Spieler, die durch den Ball gehen und ihr Gewicht auch Richtung Ziel verlagern.

Greg Norman schreibt in „Top Golf":

Zitat:



Die Position des Balles bleibt bei allen meinen Schlägen unverändert, ich spiele fast alle Bälle vom linken Absatz; aber der Stand wird enger, indem ich den rechten Fuß sukzessive an den linken heranziehe. Bei den ganz kurzen Eisen öffne ich den Stand außerdem noch ein wenig.

... und weiter schreibt er:

Zitat:

Sie können das variieren – bis zu einer Ballbreite nach vorn oder zwei Ballbreiten nach hinten (Anmerkung: vom linken Absatz) je nach Körperbau und Art des Schwunges.

Graphik und Zitat © **Greg Norman: Top Golf**

Die Graphik aus Ben Hogans Buch „Five lessons" soll Dir zeigen, wie er zu einer **statischen Ballposition** den rechten Fuß variiert.
Greg Norman macht es einfacher und nachvollziehbarer. Daher ist die Methode Hogans wirklich nur „ausgereiften Spielern" zu empfehlen, die wissen was sie tun.

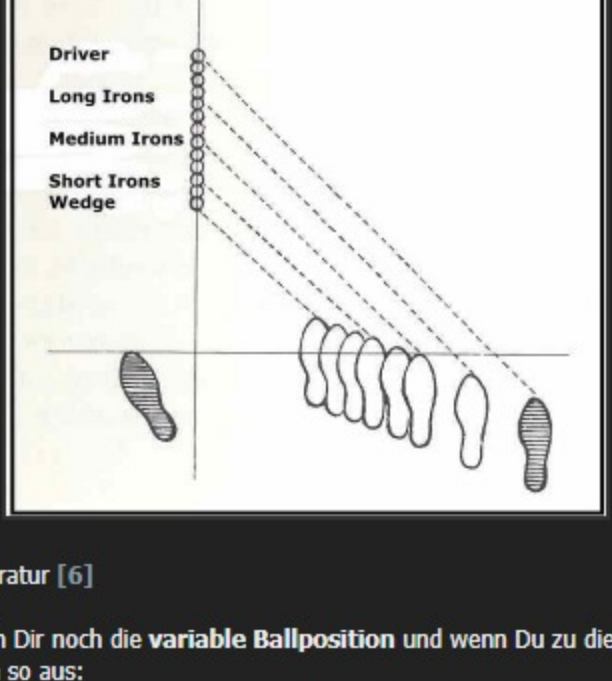
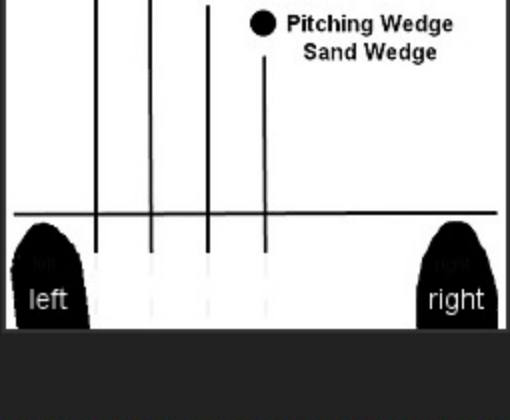


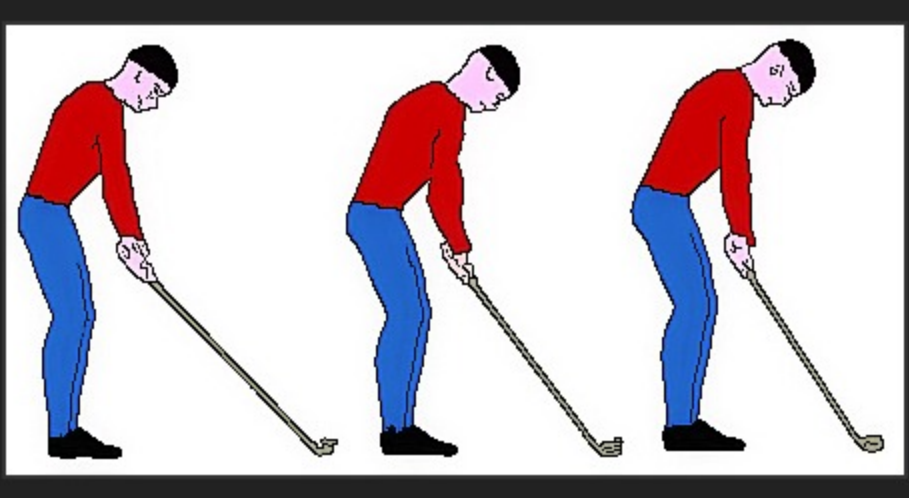
Bild Referenz Literatur [6]

Jetzt schuldige ich Dir noch die **variable Ballposition** und wenn Du zu dieser tendierst, sieht die Sache in etwa so aus:



Du nimmst eine korrekte Standbreite ein, gehst mit dem kürzesten Schläger (Sand Wedge, ...)direkt von der Mitte aus und legst gemäß dem richtigen Abstand Körper – Ball den Ball (von der Mitte ergibt auch mehr Backspin).
Für jeden weiteren Schläger bewegst Du den Ball um einige wenige Zentimeter mehr zum linken Fuß und etwas weiter weg vom Körper
Schließlich legst Du für den Driver den Ball gegenüber der linken Ferse oder sogar gegenüber der linken großen Zehe (ermöglicht den Ball wegzufegen!); jetzt ist der Ball-Körper-Abstand am größten.

Körperwinkel und Distanz zum Ball sind unterschiedlich vom Driver zum Wedge:



Abstand Schlägerschaftende (Hände) – Oberschenkel:
Man sieht, dass der Körper-Neigungs-Winkel etwa gleich ist (mehr gebeugter ist er bei den kurzen Schlägern). Die Arme hängen senkrecht nach unten von den Schultern bei den Eisen (die Hände sind innerhalb des Kinns) und sind minimal vorgestreckt beim Driver (Hände sind entweder direkt unter dem Kinn oder etwas davor).
Besonders achte auf den **Abstand der Hände von den Oberschenkeln**, er ist ganz nahe bei den kurzen Eisen (10-15 cm = Handbreite) und (15-20 cm = Handlänge) beim Driver.
Was wirklich erstaunt ist die Tatsache, dass die **Differenz zwischen den zwei extremen Handpositionen nur ca. 5 cm** beträgt.

Zur wichtigen Ballposition/**Entfernung Ball – Körper** empfehle ich Dir nachstehendes Video von **Pete Styles** aus der Serie (150 Videos) Free Online Golf Tips und möchte Dich nochmals erinnern, dass der Länge und dem Lie des Schlägers eine wichtige Bedeutung zukommt (Fitting).

Video embed © Pete Styles
Video abrufbar unter Pete Styles Golf Tipps

Wenn man den Golfschwung mit dem Antrieb eines Autos vergleichen würde, dann wäre der Oberkörper die Maschine. Dieser setzt die anderen Teile in Bewegung. Er sagt den Armen, was sie zu tun haben, diese sagen es weiter zu den Händen, die es an den Schläger weitergeben. Der Schwung läuft als Kettenreaktion ab.
Während des Schwunges erzeugt der Körper die **zentrifugale Kraft** durch Drehung (Verwringung) und Gewichtsverlagerung. Der Oberkörper schraubt sich zuerst um das gebeugte, fixierte, rechte Knie auf und wenn das Gewicht zurück auf die linke Seite verlagert wird schraubt er sich zurück.
Dieses spiralförmige Auf- und Abdrehen gibt dem Körper die POWER vor allem durch seine gleichmäßige Geschwindigkeit. Es arbeiten hier die großen Muskelgruppen um eine Achse, Deine Wirbelsäule.
Aber nicht nur das, die Körperdrehung hat zudem eine weitere Besonderheit. Du drehst nicht um eine Achse, sondern um 2 Achsen, die jedesmal mit einer Gewichtsverlagerung verbunden sind. Einmal das Aufdrehen zur rechten Seite im Aufschwung (Drehung nach rechts) und das Abdrehen zur linken beim Abschwung (Drehung nach links). Auf dieser Seite beschreiben wir mehr die Drehung nach rechts, wobei es uns hauptsächlichst darum geht, dass Du im Aufschwung die linke Hüfte nicht allzu sehr mitdrehst.

Chip Beck Einzelbild aus Video von V1 Golfacademy http://www.v1golfacademy.com/
Power zu erzeugen ist die eine Aufgabe der Oberkörperdrehung, Platz zu machen für die auf- und abschwingenden Arme -vor allem des führenden linken Armes- die andere.

> **Der wichtigste Schlüssel für eine gute Drehung des Oberkörpers ist die gut ausgerichtete, stabile Wirbelsäule, die sich nicht auf- oder abwärts bewegen darf. Zusammen mit den Hüften bildet sie den äußerst wichtigen, unverzichtbaren Körperwinkel. Nur wenn Du diesen Winkel über den gesamten Schwungverlauf bis knapp nach dem Durchschwung halten kannst, wird Deine Schwungebene stimmen.**

Dies, sowie Rhythmus und Stabiltät gepaart in perfekter Balance soll Dein Ziel sein. Es genügt nicht diese Information zu wissen, um eine gute Drehung zu vollführen. Daher werden wir Dir die richtige Körperdrehung genau erläutern, denn die Sünden, die hier begangen werden sind einfach nicht zu fassen. Alle Golfer drehen, aber nur ca. 20% machen es wirklich richtig. Das wollen wir ändern und es bei Dir gar nicht so weit kommen lassen.
David Leadbetter widmet sich in „Alles über Schlag und Schwung" sehr ausführlich dem Kapitel >Körperdrehung – pivot<. Tom Watson schreibt dazu ***... dass ich nun mit großer Regelmäßigkeit diese „fundamentale Drehung" produzieren kann ...***

Das spiralförmige Aufdrehen des Oberkörpers und die daraus folgende Schulterstellung ist hier gut zu sehen, ebenso die relativ geringe Hüftdrehung. Diese Stellung gibt ein **maximales Drehmoment**. Zur Hüftdrehung ist zu sagen, dass sie gerade so viel drehen soll, dass eine volle Körperdrehung zustande kommt. Außer Frage müssen wir stellen, die Hüfte überhaupt nicht zu drehen, denn dann kann eine volle Körperdrehung nicht stattfinden.

Für Dich ergibt sich: Bist Du unflexibel musst Du die Hüfte mehr drehen um mit den Schultern auf 90° zu kommen. Lässt Du die Hüften stehen, drehst sie also nicht, wird es Dir kaum gelingen einen richtigen Schulter-Turn zu absolvieren.

Wie weit Du drehen sollst? Wenn Du eine Schulterdrehung um 90° machst, dann bist Du im grünen Bereich. Mehr brauchst Du nicht unbedingt, denn das Mehr bringt Dich nur aus der Balance und Koordination. Die Hüftdrehung bei 90°iger Schulterdrehung soll zwischen 30° und 45° liegen, dieses aber nicht überschreiten. Du musst beachten, dass Du mit einer großen Hüftdrehung nicht nur an Drehmoment verlierst, den Schläger auf eine andere Schwungebene plazierst, einen Überschwung produzierst usw., sondern im Abschwung dann einen relativ langen Weg gehen musst, um die linke Hüfte zurückzuführen und so zu öffnen, dass Du Freiraum für den Schläger schaffst. In den 1000stel Sekunden des Abschwunges ist es schwer lange Wege (Schlägerkopf, Hüfte), Gewicht und die Hüftdrehung richtig zu timen.
Für sein Überschwingen auf Grund großer Hüftdrehung ist/war Phil Mickelson bekannt, der sogar seinen Trainer wechselte, um dieses Problem zu lösen. Butch Harmon, sein neuer Trainer, arbeitet mit ihm, dieses Überschwingen des Schlägers am höchsten Punkt vor allem durch das Limitieren der Hüftdrehung zu beseitigen.

DER KOPF im Golfschwung

Oft funktioniert die Drehung nicht optimal, weil ein wesentlicher Aspekt nicht beachtet wird. **DER KOPF**. Leider hört man immer wieder bei nicht gelungenen Schwüngen den Satz: „Halten den Kopf unten!" „Du bist zu früh aufgestanden!" oder Ähnliches. Dass der Kopf sich nicht bewegen soll, wie oft behauptet wird, heißt aber nicht, dass er sich nicht an der Stelle mitbewegen soll. Gemeint ist bei Stillhalten des Kopfes, dass er sich nicht vorwärts oder rückwärts bewegen soll.
Man vergisst also, dass sich der Kopf mit der Wirbelsäue mitzudrehen hat, um eine nicht geblockte Schulter im **Auf** sowie im **Ab** zu verhindern.
Wenn der Kopf im Aufschwung mitdreht, kannst Du eine bessere Drehung erreichen und im Abschwung ein besseres Finish (keine „Flügerln", sondern gestreckte Arme).

Schau Dir einmal bei Lexi Thompson das Mitdrehen des Kopfes an, das im Durchschwung natürlich extrem ist. (Anm.: Es muss bei Dir als Amateur im Durchschwung nicht so extrem sein![Verletzungsgefahr!!])

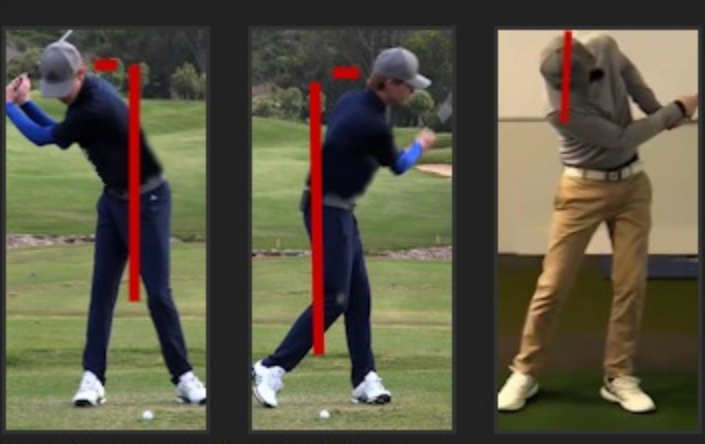
Animation erstellt aus „Lexi Thompson Angle Slow Motion Driver Golf Swing" © by Youtube/https://youtu.be/bF89h31EEzg
GIF abrufen auf L. Tompson Kopf

Weitere Beispiele: Joschka Lampe (Birdietrainer), Dustin Johnson, Jon Rahm und Brooks Henderson

Es fällt auf, dass Jon Rahm auf Grund seiner Kopfhaltung keine vollständige Drehung absolviert.

Baue die eigentlich natürliche Bewegung des Kopfes in Deinen Schwung ein, vor allem halte Deinen Kopf nicht stur auf seinem Platz im Treffmoment mit starrem Blick auf den Ball. Du blockiertst nur Deine Drehung und Dein Finish!

> **Zitat:**
>
> Joschka Lampe von Birdietrain beschreibt in Videos: **Vermeige** bei der Drehung mit der Wirbelsäule und dem Kopf vor- oder rückwärts zu gehen; halte den Kopf im Treffmoment nicht stur nach unten ohne ihn mitzudrehen, denn sonst produzierst Du „Flügerln"!



Bilder entnommen aus Videos von Birdietrain.

Die Körperdrehung, spezial

admin in Körperdrehung | Edit

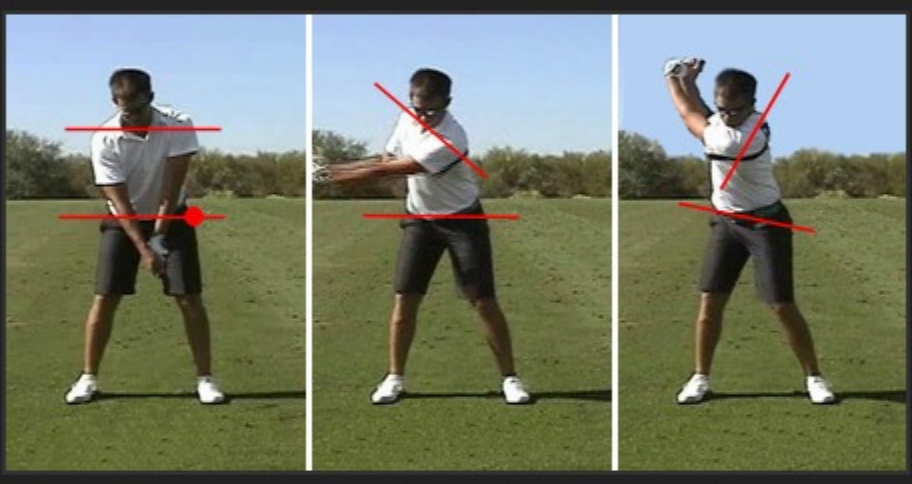
Wir haben in der allgemeinen Erklärung zur Körperdrehung schon mehrere Faktoren genannt, sind Dir aber etwas Genaueres schuldig geblieben. Ein ganz kleiner Drill kann Dir eminent helfen, eine gute Drehung zu absolvieren. Wir wollen sie „Entkuppeln" nennen und das deutet schon darauf hin, dass es etwas mit Kupplung zu tun hat. Bei einem Auto wird der Kraftschluss zwischen Motor und dem Antrieb mit ihr hergestellt. Du kuppelst also ein und kuppelt aus.

Beim Golfschwung soll ein großes Drehmoment hergestellt werden; wie wir gesehen haben entsteht es durch die unterschiedlich große Drehung des Oberkörpers und der geringeren Drehung der Hüften. Die Drehungsdifferenz (d) der **spiralförmige Drehung** ist es, die Power bewirkt (Schultern 100° – Hüfte 30°, d= 70° oder Schultern 80° – Hüfte 45°, d= 35°).

Wenn Du Deinen Körper im täglichen Leben drehst, drehst Du immer die Hüften sofort mit, denn das ist selbstverständlich und macht Dir keine Schwierigkeiten. Du musst kein maximales Drehmoment aufbauen. Und genau hier liegt der Punkt, Du hast Oberkörper und Hüfte mittels „Kupplung Ein" einfach mitgedreht. Wenn Du beides zugleich beim Golfschwung machst, nimmst Du Dir den wichtigsten Faktor um Power zu erzeugen.

Was Du lernen musst ist „Kupplung Aus" durchzuführen, also zu „entkuppeln". Am besten lernst Du das vor einem Spiegel und ganz langsam. Du stellst Dich mit leicht vorgeneigtem Oberkörper, leicht gebeugten Knien und hängenden Armen hin wie ein Fußballtormann. Jetzt schwingst Du Deine Arme ganz leicht nach rechts oben, sagen wir bis zur Waagrechten, indem Du die linke Schulter nach vorne runter bewegst und den Oberkörper rotieren lässt. **Deine Hüften sollen dabei unverrückbar stehen. Keinen Zentimeter darf sich die linke Hüfte mitbewegen!!**. Was Dir jetzt gelungen ist, ist Hüfte und Oberkörper beim linken Hüftknochen zu trennen, eine „Entkuppelung" durchzuführen.

> Das ist es. Nichts wie üben. Oberkörper drehen vorerst bis 70° und beide Hüften stehen lassen.
> Und wenn Du das einmal beherrscht (aber bitte nicht einmal durchführen, sondern öfters), schwinge bis zum Umkehrpunkt, und dann kannst Du die linke Hüfte im letzten Teil des Aufschwungs (ab 70° der Schulterdrehung bis zu 90°) mitgehen lassen, was auch die rechte Hüfte nach hinten dreht. Nicht vergessen, der Körperwinkel muss permanent gehalten werden.



Aaron Baddeley Einzelbilder aus Video von V1 Golfacademy
http://www.v1golfacademy.com/

Wenn Du nach der Trockenübung zum Schläger greifst, beginnst Du mit dem Stehenlassen der Hüfte bis zum Erreichen der Waagrechten und lässt es zu, dass beim Weiterdrehen die linke Hüfte etwas mitgeht. Du wirst ein tolles Drehmoment aufbauen und Power im Abschwung erzeugen.

Was Du noch wissen sollst:
Die Rotation des Oberkörpers findet hauptsächlich in der Brustwirbelsäule und in der Halswirbelsäule statt. Schließlich dreht sich der Kopf auf seinem Standort leicht mit. Der 3. Teil der Wirbelsäule, die Lendenwirbelsäule ist Aufgrund der Stellung der Gelenkflächen der Wirbelgelenke zueinander in der Rotationsmöglichkeit sehr stark eingeschränkt, die sich aber bei nach vorne geneigtem Oberkörper erhöht.
Alle drei Teile der Wirbelsäule sollen in die gleiche Richtung gedreht werden, nicht Brustwirbelsäule im Uhrzeigersinn und Halswirbelsäule dagegen.

Falsche Körperdrehung.Reverse Pivot.
Nur zur Vollständigkeit: Wir haben im vorhergehenden allgemeinen Kapitel über die zwei Achsen gesprochen, die bei der Körperdrehung benötigt werden, aber einseitig nur die Körperdrehung im Aufschwung behandelt.
Diese Drehung kann falsch sein, wenn das Gewicht nicht auf die linke Seite verlagert wird. Man dreht quasi am Stand. Zur Kopfhaltung müssen wir dazufügen, dass sich der **Kopf bei der Drehung etwas frei drehen muss**. Leicht kommt es zum Fehler des **reverse pivot**, wo die Drehung nicht zur rechten Achse mit Gewichtsverlagerung stattfindet, sondern das Gewicht links bleibt. Meist verbunden noch mit Nichteinhaltung des Körperwinkels. Im Abschwung erfolgt dann fast immer eine Gewichtsverlagerung nach rechts, also alles entgegengesetzte Bewegungen.

Vieles dazu haben wir Dir schon in *Allgemein* und *Spezial* dargelegt. Wir erinnern Dich an die Drehung des Oberkörpers mit adäquater Hüftdrehung und vor allem an das „Entkuppeln". Hüfte und Brustkorb **getrennt unterschiedlich drehen** heißt die Devise, um möglichst hohes Drehmoment zu erzeugen. Auch über die Drehung um die Aufschwung-Achse, reverse pivot, Gewichtsverlagung haben wir konferiert.

Noch nicht ausführlich gesprochen haben wir über:
Nabel, rechtes Knie und Kopf.

Nabel. Als Körpermittelpunkt können wir den **Nabel** bezeichnen. Er ist der Punkt, um den sich alles dreht. Das werden wir aber beim Start des Schwunges noch genauer besprechen. Hier nur soviel. Bei der Körperdrehung drehst Du den Nabel langsam gleich vom Beginn an mit; nicht nur die Schultern werden gedreht, sondern noch einmal auch der Nabel und damit der Bauch dreht mit.

Wenn Du Golfbeginner bist, wird Dir das verlangte Aufdrehen am Anfang Schwierigkeiten bereiten. Es werden Muskelgruppen beansprucht, die Du im täglichen Leben nur selten brauchst; Du wirst schließlich zu der Erkenntnis kommen, dass eigentlich Dein ganzer **body** vom Scheitel bis zu den Fußsohlen beansprucht wird. Es ist daher auch wichtig, Golf deswegen richtig zu lernen, um Verletzungen oder dauerhafte Schäden zu vermeiden. Ich denke dabei an Schäden an Brust- und Lendenwirbelsäule (sprich Bandscheibe), auch an der Halswirbelsäule, den „Golferellbogen", die Achillessehne, Knie, Schultern und Hüfte. Nicht zu vergessen die Handgelenke!!

> **Es ist daher äußerst wichtig Deinen Körper auf diesen Sport vorzubereiten, sei es durch Übungen allgemeiner Art als auch durch Aufwärmen vor der Sportausübung. Es wird vielfälltig Spannung erzeugt. Halte daher Deinen Körper so locker als möglich. Eine athletische Stellung einzunehmen heißt nicht, alle Muskelgruppen dabei anzuspannen.**

Kopf. Der Kopf darf auf keinen Fall krampfhaft ruhig an derselben Stelle gehalten werden. Kopf und natürlich die Halswirbelsäule dürfen leicht gedreht werden, aber auch nur soviel, dass trotzdem noch Widerstand vorhanden ist. Du sollst fast senkrecht auf den Ball schauen können. Drehst Du zuviel, geht Spannung verloren und der gute Schwung wird zerstört.
Zitat David Leadbetter: *„Zeige mir einen Spieler, der den Kopf nicht dreht und ich zeige Dir einen schlechten Spieler!"*

Rechtes Knie. Damit der Oberkörper möglichst weit aufdrehen und vor allem ein großes Drehmoment erzeugen kann, musst Du **das rechte Knie im Aufschwung gebeugt halten**. Das ist eminent wichtig. Du darfst auf keinen Fall das Knie strecken!! Durch die Beugung spürst Du die Spannung im linken Oberschenkel.
Wenn Du das rechte Knie durchstreckst, verlierst Du die Spannung, stehst Du auf, weil Du auch den Körperwinkel nicht halten kannst, neigst Dich nach links zurück, hebst die rechte Hüfte in die Höhe, verlässt die Schwungebene, ...
Ein klein wirkender, aber umso schwerer wiegender Fehler zerstört Dir ebenfalls den ganzen Aufschwung!!

Chip Beck Einzelbilder und Animation erstellt aus Video von V1 Golfacademy
http://www.v1golfacademy.com/

Die entscheidenste Phase des Schwungs.

Bei einer Straßenkreuzung entscheidest Du innerhalb von Sekunden sehr schnell, wohin die Weiterfahrt gehen soll. Ähnlich ist es beim Richtungswechsel -von uns gerne als Höchster Punkt des Schwunges bezeichnet-. Auch hier entscheidet sich allerdings reflexartig auf welcher Bahn sich der Schläger zurück zum Ball bewegt oder sagen wir einmal so, welche Reflexe Oberkörper, Unterkörper, Schultern, Kopf, Arme, Hände, Beine ... durchzuführen haben.

Wir gehen hier aber nicht auf den ganzen Downswing ein, der im nächsten Abschnitt behandelt wird, sondern nur um die Umkehrung selbst, den gewissermaßen toten Punkt des Schwunges und zur Einleitung des Abschwunges.

Du hast die Kapitel über die Körperdrehung genau studiert, Dein lower- und upper-body haben nun die **kritischte höchste Position** erreicht unabhängig von der Stellung des Golfschlägers (das ist ein eigenes Kapitel). Du bist an einem Punkt anlangen, wo scheinbar totaler Stillstand für den Bruchteil einer Sekunde herrscht. Ob wirklich jede Bewegung gleichzeitig zum Stillstand gekommen ist oder Unter- und Oberkörper zeitlich getrennt voneinander den Richtungswechsel durchführen, ist noch immer eine Frage, die unterschiedlich beantwortet wird.
Totaler Stillstand, das wäre doch etwas für Dich, nicht? Eine Pause machen? Es ist aber wirklich so, wer sich hier eine kleine Pause und wenn es nur einige tausendstel Sekunden sind Zeit nimmt wird oft reichlich belohnt, denn der Übergang zum Abschwung soll weich und fließend erfolgen. Mit dieser Pause hast Du Deinen Backswing wirklich vollendet und bist auch nicht versucht unkontrolliert „Over the Top" den Downswing einzuleiten. Diese Pause soll Deinem Startzentrum (wo immer es sich befindet) den Befehl zum weiteren Handeln geben.

Aber, was soll befohlen werden?
Machen wir uns noch einmal deutlich, dass wir im höchsten Punkt **Drehmoment – Spannung** erreichen wollen.
Es kann sein, dass Du keine Spannung aufgebaut hast, weil
die linke Ferse stark angehoben wurde,
das linke Knie stark nach rechts gerichtet ist,
die Hüften mehr als 45° nach rechts gedreht wurden,
der linke Ellbogen sehr gebeugt ist,
der Griff sich gelockert hat und das Handgelenk stärker abwinkelte,
weil die Wirbelsäule den Körperwinkel nicht hielt, usw.
Du brauchst aber Drehmoment – Spannung und das heißt – nochmals zurück zur den Basics, die Dir sagen, dass Du in allen genannten Punkten das Gegenteil tun sollst,
also linke Ferse in Bodennähe halten, Hüften weniger als 45° drehen, fester Griff, usw.

> Wir kommen zurück, was befohlen werden soll und wir raten Dir zur Lower-Body-Action, also zur Einleitung des Schwunges mit dem Unterkörper mit dem Ziel, **die linke Hüfte aus dem Weg zu räumen**, Platz zu schaffen, um den Schlägerkopf square an den Ball zu bringen. Nebengedanke sicherlich zu verhindern, dass die Schultern instinktiv und unkontrolliert herum gerissen werden.

Vijay Singh (* 1963) sagt: *„I'm thinking about three things when I swing. First, I want to complete the backswing.* ***The second is making a little bump with my hips toward the target to start the downswing.*** *The third is firing my hips. I might work on a few other things here and there, but these three things are my fundamentals."* ... und an anderer Stelle: *„I focus on turning and releasing the club with my hips, not my hands."*
Das ist natürlich ein starkes Statement eines der besten Spielers der Welt, der sich sicher schon 35-40 Jahre mit Golf beschäftigt, viele „Stilrichtungen" in diesen Zeiten erlebt hat und mit dieser langer Golferfahrung heute das bestätigt, was wir Dir empfehlen und auch herrschende Lehre ist.
Starte Deinen Downswing mit einem kleinen Bump (Stoß, Bewegung) der Hüften zum Ziel hin.

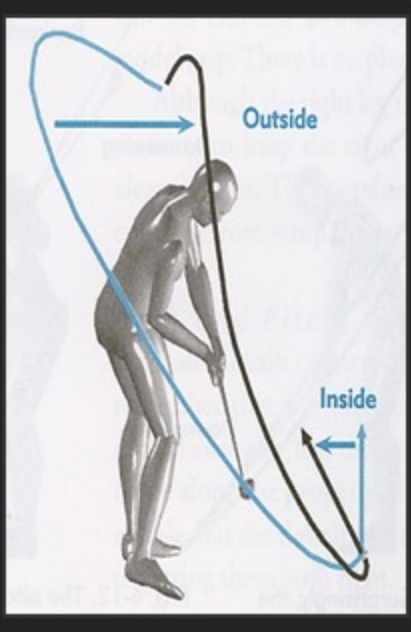
Eine andere **Zauberformel** gibt Johnny Miller (US Open-Champion): J. M. meint, dass die meisten Amateure den Schwung in zwei Schritten sehen, in Schritt 1 als Rückschwung und Schritt 2 als Abschwung. Diese „1 – 2 Geschichte" tauge aber nichts, man müsse noch einen 3. Schritt einfügen, gleichsam ein **und** zwischen 1 + 2. Hier setzt seine Zauberformel ein: Der Schläger muss in diesem Schritt in die perfekte Position gebracht werden durch leichtes Anbeugen der Knie in Richtung Ziel, gepaart mit einem Absinken von Kopf (tiefer als am Ende des Aufschwungs) und des Oberkörpers.
Man verlegt also das Schwungzentrum nach links und daran folgt die explosive Kraftentfaltung in den Abschwung.

Sicher findest auch Du einen Zugang von **der wichtigsten Position des Richtungswechsel ohne Einleitung durch Hände und Schultern.**

Schon beim Richtungswechsel haben wir uns ziemlich genau angesehen, was nach dem Aufschwung und Erreichen des Umkehrpunktes passiert. Wir haben zum Start des Abschwunges die Lower Body Action vorgeschlagen und in der Animation gezeigt. Weiters haben wir schon an anderer Stelle erwähnt, dass der Körper die eigentliche Kraftzentrale (Motor des Schwunges) ist. Der Körper treibt die Schultern, die Arme, Hände und schließlich den Schläger an in einer Kettenreaktion.
Man spricht in letzter Zeit von einer **Kinetic Link Theory**, die die Meinung vertritt, dass Energie von einem Teil zum nächsten Teil usw. weitergeleitet wird. Und diese Meinung hat etwas auf sich bei der Erzeugung von Power beim Golfschwung. Aber Du und wir wollen ja nicht theoretisieren, sondern den Körper soweit bringen, dass all die vom Körper konservierte Energie den Schlägerkopf an den Ball bringt und das dazu noch schnell und square.

> **Ohne gleich die Schultern zu drehen oder die Arme abzuschwingen, erfolgt der Start nach dem Richtungswechsel mit einer kleinen Bewegung des Beckens zum Ziel hin und dem Impulsgeben zur Drehung des Unterkörpers gegen den Widerstand des statischen Bodens auf dem Du stehst, unmittelbar gefolgt von der Rückdrehung des Oberkörpers, geführt von der rechten Schulter, die als erstes abwärts geführt wird, bevor sie sich zum Ziel dreht.**

Erinnere Dich an die Worte Vijah Singhs zu seinen Basicgedanken zum Schwung: Aufschwung vollenden ... *making a little bump with my hips toward the target to start the downswing* und weiter ... *firing my hips.*
Nach der kinetic link theory bewirkt die Energie der Drehung des Unterkörpers nach dem Richtungswechsel, bei deren Verlangsamung, dass der Oberkörper die Energie übernimmt und seinerseits in weiterer Folge seine Energie an die Arme weitergibt und diese in der späten Phase des Abschwungs durch Verstärkung des Handgelenkeinsatzes durch Streckung und Roll den Schlägerkopf an den Ball bringt.
Hier, mehr im Theoretischem, müssen wir anmerken, dass diese Energie-Übernahme stark unterstützt wird von den im mittleren Körperbereich befindlichen großen Muskelgruppen. Sie sind die Muskeln, die die größte Spannung aufgebaut haben und setzten die Energie nun frei. Und es ist ja auch nicht so, dass die Arme erst zum Schluss ins Spiel gebracht werden. Sie sind vom Anfang an dabei, aber vorerst **passiv**, vor allem der linke (Führungs-) Arm. Die Schultern und Arme dürfen auf keinen Fall den Hauptpart übernehmen (over the top), denn sonst droht die größte Gefahr im Abschwung, die Schultern vor zu drehen und den Schläger von außen an den Ball zu führen. Also auf keinen Fall aktiv die Schultern drehen oder die Handgelenke aktiv sofort einsetzten.



Over the top. Schultern drehen sich zu früh, Handgelenke wandern nach innen (schwarze Linie). Schläger kommt von außen an den Ball.
Bild Referenz Literatur [9]

Meg Mallon. Einsatz der Körpermitte-Muskeln

> **Die erste Bewegung ist also die Unterkörperaktion, wie wir das schon sagten, dann erst folgt der Oberkörper und hier als erstes die rechte Schulter, die abwärts geführt wird. Zu verhindern ist die rasche Drehung der Schulter um die Wirbelsäule oder der frühe Einsatz der Hände, ein Zuschlagen von oben. Merke als Basic für den Downswing: Unterkörper als Erstes und Oberkörper (rechte Schulter) als Zweites.**

Dir wird aufgefallen sein, dass ich über die Arbeit der Beine/Füße wenig bis kein Wort verloren habe. Das hat seinen Grund darin, dass wir der Meinung sind, dass sie nur unterstützende Funktionen ausführen.
Im Aufschwung steht das rechte Bein mit leicht gebeugtem Knie fest auf dem Boden, ohne nachzugeben (auszuweichen) und leistet passiven Widerstand dem Drehmoment und der Gewichtsverlagerung nach rechts. Das linke Bein geht nur unwesentlich mit dem Knie in Richtung „weg vom Ziel", erlaubt höchstens etwas die Ferse zu heben und das Knie zu beugen.
Im Abschwung verlangt die Lower Body Action mit Drehung der linken Hüfte eine Gewichtsverschiebung auf die linke Seite; eine etwa geliftete, linke Ferse muss sofort wieder auf den Boden aufgesetzt werden, um den Aufbau eines Widerstandes durch Strecken des linken Knies zu ermöglichen und so das Zusammenbrechen der linken Seite zu verhindern.
Als einzige wirklich aktive Aktion kannst Du eigentlich nur die Bewegung mit dem rechte Knie Richtung Ziel bezeichnen, wo die durch den Aufschwung aufgebaute Spannung entladen wird; das rechte Knie drückt nach links Richtung Ziel und stellt die rechte Ferse nach dem IMPACT auf.
An dieser Stelle erinnerst Du Dich sicher an die Geschichte von Ben Hogan um sein sechstes Geheimnis.
Einen interessanten Beitrag über den Abschwung durch Einleitung mit dem Knie habe ich in einer kostenlosen Leseprobe von **Großes Golf – Der Moderne Schwung: Wege zum besseren Handicap**
von Sven Dohrow, Detlef Stronk gefunden.
Wir zitieren

> Zitat:

Bei der Besprechung in folgenden Kapiteln über den vollen Schwung mit dem Schläger werden wir nochmals auf alle Faktoren zurückkommen.

Backswing

Vorbemerkung

admin in Der volle Schwung | Edit

Man ist leicht versucht, den Schläger einfach zu schwingen. Schwingen und Hoffen, Schläger hinauf und hinunter, Ball treffen und fertig. Ja, das wäre fein, glaube es mir. Aber, es ist nicht so, dass man den Schläger ohne zu denken schwingen kann und das Ergebnis zufriedenstellend ist. Also nicht unkritisch die Arme um den rotierenden Körper kreisen lassen! Du wirst jetzt einwenden, aber die Kinder und Jugendlichen, sie lernen doch durch Sehen, Nachmachen, ... bewegen sich toll, drehen sich auf und durch, einfach unglaublich und ohne viel Lernen im Sinne von Anleitung. Ja, das stimmt schon, aber kein noch so großes Golftalent hat es allein zur irgend einem Spitzen-Level gebracht. Auch für es kommt der Tag, wo gearbeitet werden muss, wo etwas zu erlernen ist.

Ein Talent ist wie ein Diamant, der geschliffen werden muss, um seine wahre Schönheit zu erlangen.

Und da beginnt der Weg vom spielerischen Golf zum „Range-Golf". Üben, Üben, Schleifen – im Sinne von ein-schleifen! Einen Vorteil haben Kinder und Jugendliche sicher, sie lernen schneller, je nach Talent und das macht es aus.

Was hast Du als Erwachsener zu tun? Du musst vor allem Deine Hände „schleifen". Der berühmte Trainer **Dave Pelz** schreibt in seinem Buch „The Short Game Bible" über die „dead hands" im kurzen Spiel und meint damit die völlige Passivität, die Aktionslosigkeit der Hände – kein Muskel darf aktiv agieren. Dead hands in die Praxis umsetzten, das setzt Lernen voraus.

Ähnliches wollen wir für Dich erarbeiten, denn Du sollst nicht nur Bescheid wissen, was Deine Handgelenke tun, sondern Du sollst Körper, Arme und Beine gleichsam „ein-schleifen" und ~~ihnen lernen~~ sie lehren, was bei der Schwungbewegung aktiv und passiv zu tun ist. Schließlich sollen alle und vor allem die Handgelenke ihrer Rolle, den Schlägerschaft auf der richtigen Ebene **square** an den Ball zu bringen, gerecht werden.

Also noch einmal, es genügt nicht allein an der Körper-Dreh-Aktion zu arbeiten, gemeinsam mit den Armen Kraft für das Schlagen des Balles zu erzeugen und die richtige Schwung-Ebene zu finden, sondern wir meinen, dass besonders dem Einsatz des rechten Unterarmes, der Aktion der Handgelenke, dem Strecken und letztendlich deren Drehen zu **square** große Bedeutung zukommt.
Daher musst Du vor allem Deine **„Handgelenke ein-schleifen"**, denn sie machen gerne etwas anderes als man von ihnen verlangt; aber nicht nur sie, sondern viele Bewegungen, um wiederholbare Ergebnisse zu erzielen.

In den folgenden Kapiteln wollen wir den vollen Schwung in einzelne Schwungphasen zerlegen und Du musst versuchen, diese Phasen nachzuvollziehen und zu einem einheitlichen Schwung zu verbinden. Du wirst allmählich ein Gefühl für **Deinen Schwung** finden. **Was wir Dir vorgeben ist ein Weg zu einem soliden, vollen Schwung. Bis heute gibt es keine einheitliche Theorie des Golfschwungs, den perfekten Schwung gibt es nicht!**. Alle Phasen haben natürliche Fixpunkte (Kontrollpunkte), wo geprüft werden kann, ob Schlägerstellung, Schwungebene, Arme, Hüfte, Beine, Schultern, Kopf, ... so oder so ist. Aber merke Dir: Die Fixpunkte sind im freien Schwung nur Durchgangsstationen.

> Wenn Du eine genaue Vorstellung der einzelnen dynamischen Komponenten Deines Schlages hast, wirst Du in der Lage sein, bei Verlust Deines Schwunggefühls, dieses wieder rasch zu finden. Du musst sicher nicht tiefenpsychologische Exkursionen veranstalten. Es ist wie bei den Basics immer wieder Griff, Stand, Ausrichtung, ... überprüfen und in weiterer Folge die einzelnen Phasen des Schwunges durchgehen wie Start, Backswing, Downswing, Schwungebene, Arme, Beine, Handgelenke, ...

Schwungprobleme oder Verlust des Schwunggefühls sind kein wirkliches Problem für Dich, wenn Du Deinen Schwung vom Grunde auf erarbeitest hast. Du überprüfst wie gesagt die Standardbasics und gehst die einzelnen Schwungphasen durch mit genauer Analyse der Fixpunkte. Wo? Natürlich auf der Range und nicht auf der Runde.
Wie wir schon an anderer Stelle geschrieben haben: Du musst Deinen Schwung verstehen, musst wissen warum und weshalb Du etwas tust.

Ansprechen und Start

pit.longdrive in Der volle Schwung | Edit

Wie der Rückschwung auf einer gewissen Ebene mit einem Schläger zu einem vollem Schwung einsetzen soll, damit wollen wir uns nun beschäftigen und Dir eine solide Art – wie wir mehrheitlich meinen – beschreiben.
Welche Phase wollen wir hier behandeln:

Ansprechen und Startphase von ⟶

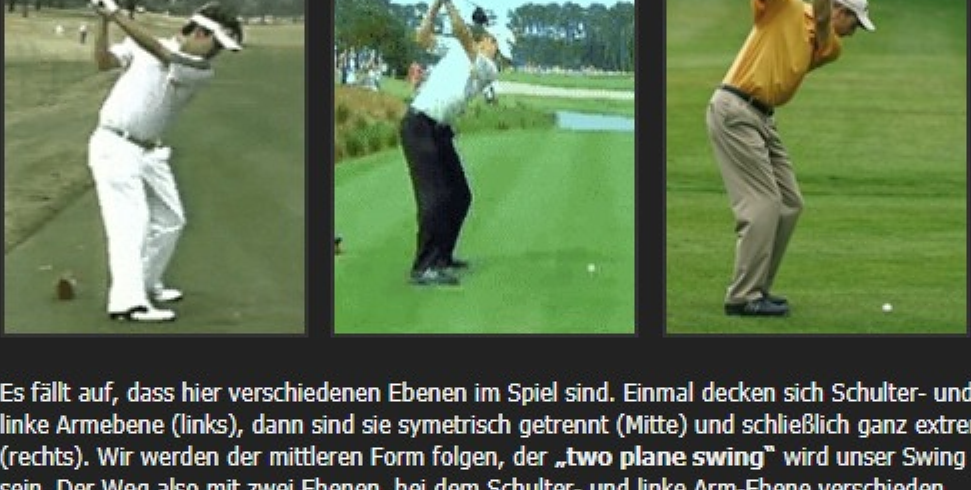
Wir sind Dir aber noch das Ausrichten des Schlägerkopfes beim Ansprechen des Balles schuldig und wollen das hier nachholen. Ausgangspunkt ist der neutrale Griff.
Du stellst Dich am Besten hinter den Ball und greifst den Schläger wie besprochen, indem Du ihn im Winkel von 45-60° senkrecht vor Dich hältst. Suche Dir noch eine markante Stelle, die ca. 1-2 m vor dem Ball Richtung Ziel auf der Ziellinie liegt, um Dich später ausrichten zu können – wie schon an anderer Stelle erwähnt. Dann trittst Du neben den Ball und musst jetzt ganz präzise ohne den Ausrichtungswinkel des Schlägerkopfes zu verändern den Schlägerkopf so nach unten senken, **dass die Unterkante genau auf den Boden aufliegt** und er sich genau **square hinter dem Ball** befindet (Es gibt auch Golflehrer, die die Meinung vertreten, man möge den Schlägerkopf etwas upright aufstellen, da die Hände im Abschwung höher als beim Ansprechen in die Position zurückkehren und außerdem die Fliehkraft die Schlägerkante im Treffmoment liemäßig ausgleiche). Der Schläger steht nun mit dem Lie mit dem er vorgesehen ist da und Du musst nur mehr den Körper ausrichten, dass die Arme senkrecht zum Boden abfallen (bei den Eisen, beim Driver können die Arme ein bisschen mehr vorrücken). Die Schlagfläche befindet sich genau auf der Ziellinie und zeigt zwischen Deine geschlossenen Füßen. Der markante Punkt wird Dir nun helfen die Ziellinie zwischen diesem Punkt und durch den Ball in Verlängerung zu finden, um Dich parallel ausrichten zu können. Jetzt nur mehr die Beine (linken Fuß so, dass der Ball auf Achselhöhlen-Höhe liegt und rechter je nach Schlägerlänge näher oder weiter entfernt) auseinanderstellen und ca. 30° öffnen. Fertig!
Wir wollen den Backswing in 3 Abschnitte zerlegen, um das Erlernen zu erleichtern und die Kontrollen an Messpunkten durchführen zu können:
1. Start
2. Winkeln der Handgelenke
3. Endschwung zum höchsten Punkt

Es gibt verschiedene Auffassungen über die Wichtigkeit des Backswings und daher ist auch schon viel Unsinn über die Art des Rückschwungs geschrieben worden. So gibt es Lehrer, die die Meinung vertreten, dass bei einem guten Aufschwung der Abschwung einfach automatisch gut sein müsste; andere wieder meinen, der Aufschwung sei nicht wichtig, ganz egal wie der Schläger zum höchsten Punkt gebracht wird und welche Position er dort einnimmt, es komme allein nur auf den Abschwung an. So schreibt etwa Johnny Miller (US Open-Champion): *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* … und führt noch weiter aus: *Die große Anzahl guter Profis mit einem abnormalen Aufschwung ist für mich der beste Beweis, …*

> Wir sind der Meinung, dass nur Beides, ein guter Backswing und ein guter Downswing, einen guten full Swing ergibt.
> **Und das erreichst Du nur, wenn Du neben den Basics schon beim Schwungstart auf den „ersten 50 cm" die richtige Einleitung machst. 90% den Ball gut zu schlagen hast Du dann erreicht, wenn der Rückschwung richtig einsetzt. DEIN LEITSATZ SEI: LEGE HÖCHSTEN WERT AUF DIE EINLEITUNG DES RÜCKSCHWUNGS!**

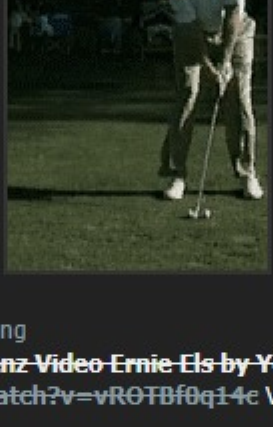
Wir möchten Dich vor allem nochmals ersuchen, die Kapiteln 3-5 durchzugehen, also GRIFF, STANDPOSITION und KÖRPERDREHUNG, denn nur wenn Du auf diese Basics aufbaust, wirst Du wirklichen Erfolg haben.

Schau Dir die folgenden Bilder an, die Positionen vom höchsten Punkt des Rückschwunges einiger Spitzpros zeigen.



Es fällt auf, dass hier verschiedenen Ebenen im Spiel sind. Einmal decken sich Schulter- und linke Armebene (links), dann sind sie symetrisch getrennt (Mitte) und schließlich ganz extrem (rechts). Wir werden der mittleren Form folgen, der **„two plane swing"** wird unser Swing sein. Der Weg also mit zwei Ebenen, bei dem Schulter- und linke Arm-Ebene verschieden sind. Es ist der Schwung, der von den meisten Profi-Spielern mehr oder weniger ausgeführt wird.

Eine Untersuchung hat ergeben, dass Profi und niedrig Handicaper von der Schwungebene her steiler aufschwingen als der Beginner oder hohe Handicaper, die mehr um sicher herum schwingen (flache Schwungebene) und dass Profi, sowie der niedrig Handicaper den Abschwung in ähnlicher Ebene (eher sogar abflachend) wie den Aufschwung ausführen, während Beginner und hohe Handicaper meist steil abschwingen. Wenn Du aber steil abschwingst, kommst Du leicht von außen nach innen an den Ball, was die Ursache ist, dass so viele Golfer slicen und Länge verlieren.



GIF abrufen bei Ernie Els Backswing
~~Animation erstellt aus ⟶ **Referenz Video Ernie Els by YouTube**~~
~~http://www.youtube.com/watch?v=vROTBf0q14c~~ Video nicht mehr verfügbar.

Du hast die Animation genau studiert. Es ist Dir sicher aufgefallen, dass das Setup des Spielers vorbildlich ist. Aber, wie hat der Rückschwung wirklich eingesetzt? Mit den Schultern, mit den Händen oder mit den Armen? Oder vielleicht sogar mit den Füßen?
Die Fragen sind nicht gleich eindeutig zu beantworten. Fest steht nur, dass sich der Schläger **in einer in sich geschlossenen Bewegung vom Ball wegbewegen soll**.
Aber wer oder was leitet den Start ein? Es scheinen einmal die Hände und Arme zu sein, dann wieder die linke Schulter mit der Drehung, die den Schläger aus völligem Stillstand beschleunigen. Vor nicht allzu langer Zeit war der sogenannte „forward press" eine Starthilfe, bei der die Hände und auch die Hüfte oder das rechte Bein mit „Kick Start" eine kleine Bewegung nach links vollführten, um dann gleichsam mit fliegendem Start nach rechts zu beginnen.
Diese Starthilfen bringen nicht nur Vorteile, denn zum Beispiel bringt der forward press das Handgelenk in eine Position, die nicht unbedingt ideal ist für den Aufschwung.
Du erinnerst Dich vielleicht an die Vorbemerkung zum vollen Schwung und vom darin genannten **„ein-schleifen der Handgelenke"**. Unserer Meinung nach ist es der **One Piece Takaway**, der Dir helfen soll!! Gewissermaßen ein **Start aus einem Guss und der findet ohne aktive Handgelenke statt**. Achte besonders auf das rot markierte Dreieck, das sich beim Start nicht verändern soll. Ein Missverständnis wollen wir gleich gar nicht aufkommen lassen, dass die Handgelenke immer passiv seien, denn **zum Abwinkeln** und dann später **zum Releasen** ist ihre Aktivität unbedingt erfolderlich.

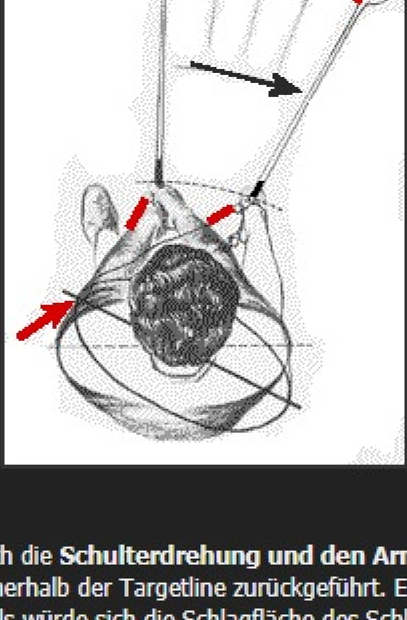
> **One Piece Takaway.** Schultern, Bauch, Arme und Hände gehen gemeinsam vom Ball weg OHNE DASS HÄNDE, HANDGELENKE ODER UNTERARME SELBSTÄNDIG AGIEREN *). Der Schläger wird dabei innerhalb der Linie zum Ziel bleiben und DIE SCHLAGFLÄCHE WIRD UND MUSS SQUARE BLEIBEN BIS ZUM ENDE DES RÜCKSCHWUNGES. Der linke Oberarm „schleift eng an der Brust" hinauf und soll mit Kontakt/Schluss mit dem Brustkorb auch wieder heruntergeschwungen werden, was besonders im Treffmoment zum Tragen kommt.

*) Eine konträre Meinung dazu findest Du in einem Artikel mit dem Titel Handgelenke und ihr Einsatz im Auf- und Abschwung.
Wir machen Dich auf ein System, nennen wir es **early backward wrist break**, aufmerksam, das hervorragend funktioniert und radikal zu der üblichen Meinung steht und auf ein System von Thomas Zacharias („Golfprofis schwingen nicht, sie schlagen"), das den Druckpunkt der rechten Hand beschreibt.

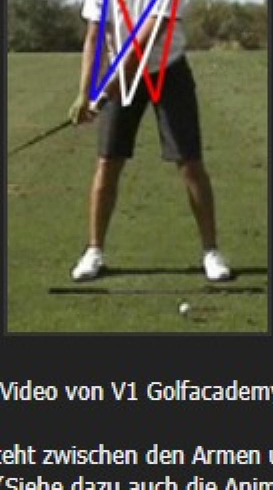
Joe Dante, ein Golf Lehrer um 1962, forderte den totalen Handgelenkseinsatz schon vom Start weg und beschreibt diesen Vorgang akribisch genau in seinem Buch **The Four Magic Moves to Winning Golf**.
Eine überarbeitet Version des Buches durch Andy Brown 2007 liegt in einer PDF Version The New Four Magic Moves to Winning Golf (Handgelenkeinsatz S 39 ff.) vor oder Du besuchst die Internetseite Golf-Swing-Magic.com, die sich ebenfalls mit Dantes System beschäftigt.
Wirklich sehr interessant und für viele Golfer ein unbedingtes **MUST**!! Vor allem für diejenigen, die das Handgelenk schon beim Start „rollen" oder „umlegen" und damit zu einer zu flachen Schwungebene kommen.

Luke Donald und Hunter Mahan demonstrieren hier die Stellung der Handgelenke wie Joe Dante die Führung beschreibt; wichtig! die Stellung des Schlägerblattes ist square, obwohl man meinen könnte, es handle sich um ein geschlossenes.

Am besten versteht Du den Zusammenhang zwischen dem squaren Handgelenk und dem squaren Schlägerkopf, wenn Du Dir die nächste Illustration ⟶ Referenz [10] genau ansiehst.



Der Schlägerkopf wird durch die **Schulterdrehung und den Armschwung** zugleich in **einem flachen Bogen** innerhalb der Targetline zurückgeführt. Es scheint so – aber bitte wirklich es scheint nur so als würde sich die Schlagfläche des Schlägerkopfes öffnen. Und bitte bemühe Dich die Handgelenke tief unten zu halten während Du sie leicht nach innen (so 10 cm am rechten Oberschenkel vorbei!) zurückführst.
Hier auf den ersten Zentimetern des Backswings entscheidet sich der Schwung.



Aaron Baddeley. Einzelbild aus Video von V1 Golfacademy http://www.v1golfacademy.com/

Beim Ansprechen des Balles entsteht zwischen den Armen und den Schultern ein gleichschenkeliges Dreieck (rot). (Siehe dazu auch die Animation mit Ernie Els (oben). Dieses Dreieck heißt es nun **mit und aus dem Oberkörper und den Schultern** heraus zu drehen mit Hilfe der großen Muskeln von Schultern und Oberkörper (weiß, blau). Also beim Start des Rückschwunges bleiben Arme, Hände und Handgelenke weitgehend passiv, gearbeitet wird nur mit den großen Muskelgruppen, es drehen sich die Schultern und der Oberkörper bis die Hände etwas außerhalb des rechten, fixierten Knies angekommen sind. Das Schaftende zeigt dabei zum Bauchnabel, während der **Schlägerkopf außerhalb der Hände** bleibt (was sehr wichtig ist; tödlich wäre es, den Schlägerkopf zu schnell nach innen zu führen durch eine Aktion des Handgelenks oder Drehung des Unterarmes).

Zur Drehung der linken Schulter wäre noch anzumerken, dass sie sich drehend nach vor und nach unten bewegt. Und bitte vergiss in dieser heiklen Phase nicht, was wir schon einmal an anderer Stelle über die Hüften gesagt haben: sie drehen sich hier noch nicht, es wird streng „entkuppelt" zwischen Hüfte und Oberkörper. Auch die Beine machen in der Startphase gar nichts. Das Einzige was Du noch ergänzend machen solltest, ist eine Gewichtsverlagerung auf die rechte Ferse (auf die Ferse setzen!), wobei die rechte Hüfte eine Winzigkeit zurückgeht. Wenn Du nach dem Start mit den Handgelenken neben dem rechten Bein (Knie) angekommen bist, beginnt das **Winkeln der Handgelenke**, und das Schwingen in die richtige Schwungebene (plane).

Viele Jahre war das Erlernen der SCHWUNGEBENE ein Hauptaugenmerk der Golflehrer, wobei jeder eine andere Vorstellung von der richtigen Ebene hatte. Dem Lernenden war sie immer schon sehr suspekt. Wir wollen Dich mit einer „Lehre von der Schwungebene" nicht belasten, wir wollen Dir nur zeigen, wie Du in die richtige Schwungebene kommst. Und Deine Ebene wird durch Dich, Deine Größe und Deinem Schläger bestimmt sein. Sie wird sich immer automatisch dann richtig ergeben, wenn Du beim Winkeln der Handgelenke das gleichbleibend Richtige machst und einen Fixpunkt beachtest, den wir Dir im nächsten Kapitel erläutern werden.

Start aus einer anderen Perspektive:

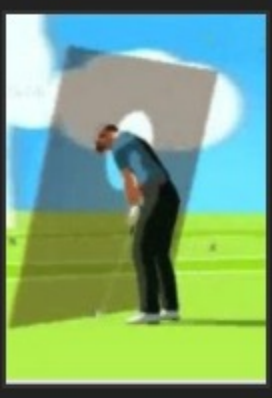
GIF abrufen bei Sean O'Hair Start
Animation erstellt aus ⟶ **Referenz Video Sean O'Hair by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=OILWOH8T_EI

- Athletisches SetUp (rot)
- Oberarme senkrecht zum Boden (blau)
- Schaftende zeigt zum Bauchnabel, **Schlägerkopf außerhalb der Hände** (Kreise)
- Dreieck (Schultern und Arme) führt die Hände

Was in dieser Phase unbedingt vermieden werden muss:
Schlampiges SetUP, schlechter Griff, kein exakter Körperwinkel, Hände zu weit weg vom Körper, angezogenes Kinn, gestreckte Beine, **Einsatz der Handgelenke**, jeglicher Unterkörpereinsatz, Heben der linken Ferse, **Mitdrehen der linken Hüfte, Drehen der Unterarme und schon gar nicht der Handgelenke!!**, Schlägerkopf gleich um den Körper herum ziehen, Schläger anheben, linke Schulter nicht vor und hinunter führen

Die Schwungebene ist eine der wesentlichen Elemente im Golfschwung – da sind sich die Experten einig. Uneinig sind sie »lediglich« darüber, wie die optimale Schwungebene aussieht. Hier werden die einzelnen »Evolutionsstadien« beschrieben.
Die Definition, was die richtige Schwungebene sei, ist also nicht leicht zu beantworten. Sie erfährt immer wieder durch neue Gesichtspunkte leichte Abänderungen.
Wir haben für Dich ein hervorragendes ~~Video~~ gefunden, das sich mit der „idealen Schwungebene" im Lauf der Zeit auseinandersetzt. Wir haben uns erlaubt, einige Bilder aus der Animation zu Demonstrationszwecken zu „entlehnen" – aber besuche die Seite und studiere das Video, es verdient es. Produziert wurde das Video vom Internet Golfkanal ~~**golfdigital.tv**~~. Sieh auch da einfach mal hinein.

1957 Ben Hogan



Ben Hogan hat in den 50er Jahren eine Darstellung gewählt, die mehr als eine Generation geprägt hat. Er beschreibt die Schwungebene und vergleicht sie mit einer Glasscheibe, die von den Schultern bis herab zum Ball reicht; im oberen Teil mit einem Loch versehen, in dem man sich den Kopf des Spielers vorstellen müsse. Die Ideallinie des Schwunges sollte nach Hogan immer direkt unterhalb dieser Scheibe verlaufen und im höchsten Punkt soll der linke Arm parallel zur Ebene sein. Die Schräge der Ebene wird durch die Größe des Spielers und seinem Abstand zum Ball definiert.

In den Jahre danach:
Homer Kelley

Die Schwungebene wird durch den Lie des Schlägers bestimmt, ist daher viel flacher als bei Hogan. Das Schaftende soll immer auf die Ziellinie zeigen oder am höchsten Punkt parallel zu dieser sein.

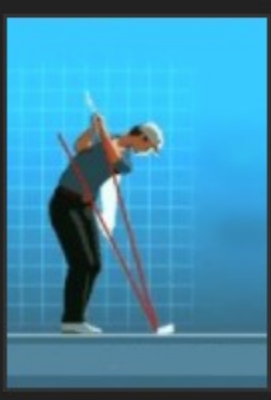
John Jacobs

J.J. berücksichtigte als erster die flache Ebenendrehung der Schultern und baute in der Ebene von Hogan eine „Klappe" ein.

David Leadbetter

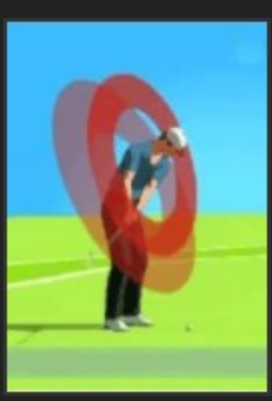
Leadbetter vertritt anfangs der 80er die Idee, dass die Armebene im höchsten Punkt des Ausholens parallel zur ursprünglichen Schlägerebene sein soll. Diese wird durch den Lei des Schlägers bestimmt. Das Schlägerende soll in der Waagrechten nicht auf den Ball zeigen, sondern in die Mitte zwischen Ball und Füße.

Denis Pugh



Denis Pugh stellte 1991 seine Theorie von der **Plane-Cone** vor. Sie besteht aus zwei Linien, die eine Tüte (engl.: Cone) formen. Die eine Linie wird durch den Schläger Lie definiert; die andere durch den Ball und die Position des Griff-Endes im höchsten Punkt des Ausholens. Während des Schwungs sollte kein Teil des Schlägers oder der Arme außerhalb der Tüte geraten.

Jörg vanden Berge



Vanden Berge vertritt die Meinung, dass die zweite Linie gebildet wird durch das untere Ende des Schlägerkopfes (Hosel) und dem Brustbein. Hände sollen sich im Aufschwung in der Mitte beider Linien und im höchsten Punkt im Idealfall auf der vorderen V-Linie befinden.
Im Abschwung bewegen sich Hände und Schlägerkopf immer innerhalb der Linien.
Im Allgemeinen sollte der Spieler darauf achten, dass er sich immer innerhalb beider Linien bewegt und sich der Schlägerkopf während der Abschwungbewegung zunächst auf einer Ebene mit den Händen oder dahinter befindet.

Lies unbedingt die Geschichte der Schwungebene im vorherigen Kapitel 6.3 und sieh Dir auch das dort eingebundene Video an. Du lernst daraus mehr als aus der Beschreibung mit 1000 Worten.

Wenn wir Topspieler beobachten, fällt uns auf, wie sie die längeren Schläger (Driver, Fairwayholz und Hybrids) auf einer flacheren Ebene (mehr um den Körper herum) schwingen, die kürzeren Schläger jedoch in einem steileren, aufrechteren Winkel. Man soll aber ja nicht glauben, dass dieser Schwungwinkel bewusst geändert wird. **Er ist nur die Folge der verschiedenen Schlägerlängen mit den verschiedenen Liewinkeln**, es ergibt sich die unterschiedliche Entfernung zum Ball im Setup und schlussendlich die Schwungebene. Kein guter Spieler würde auf die Idee kommen, seine Schwungebene bewusst zu ändern.
Du schwingst zwar mit unterschiedlichen Schwungebenen, brauchst Dich aber nicht mit den einzelnen auseinander zu setzten. Wir setzen uns erst gar nicht damit im Speziellen auseinander. Lerne den „Zwei-Ebenen-Schwung", den wir hier vorstellen und Du wirst die Schwungebene richtig machen. Nur Spitzenspieler und Profis müssen sich intensiver mit dieser Materie beschäftigen.
Vom Ende der Startphase → Schwingen in die Schwungebene → Fixpunkt wird hier bearbeitet. Es ist eine Sequenz aus dem vollem Schwung.

Bilder und Animation erstellt aus → **Referenz Video Ernie Els by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=vROTBf0q14c

Abrufbar unter: Ernie Els Schwungebene

Betrachte diese Animation etwas länger. Nimm in Dir auf, wie leicht und schnell vor allem der rechte Winkel zwischen Handgelenk und Schlägerschaft entsteht.
Allgemein soll Dir über Deine Arme gesagt werden, dass Du den linken Arm eng am Brustkorb führen sollst. Den rechten vorerst beim Körper bleibend und dann sich entfernend. Nach der eigentlichen Startphase, beginnt das **aktive Abwinkeln der Handgelenke** (roter Kreis). Da die Arme und der Oberkörper aus dem Stillstand beim Ansprechen nach dem Start schon eine kleine Strecke zurückgelegt haben, brauchst Du das natürliche Abwinkeln nur etwas zu unterstützen. Nach wie vor **„schleift der linke Oberarm eng am Brustkorb entlang nach oben"**.

> Auf keinen Fall sollst Du jetzt den Unterarm oder gar die Handgelenke drehen (gewissermaßen umlegen). Du sollst auch keine bewusste Streckung der Arme oder gar eine Vergrößerung des Schwungbogens anstreben.

Da Du Deinen linken Arm gestreckt hast, ist Dein Schwungbogen ja optimal, er vergrößert sich erst, wenn Du den rechten Ellbogen vom Körper trennst. Der rechte Ellbogen beginnt sich vom Körper zu trennen, das bisher gebildete Dreieck löst sich auf. Immer weiter dreht sich der Oberkörper und Du schwingst den Schläger auf einer **relativ steilen Ebene nach oben**; bitte wirklich nach oben und nicht um Dich herum.

Du passierst jetzt die Stelle (1. Kontrollpunkt → roter Balken), wo der Schläger parallel zum Boden und gleichzeitig parallel zur Ziellinie (vor Deinen Zehen) ist. Die Schlägerspitze zeigt dabei senkrecht zum Himmel und zeigt Dir, dass Du absolut square und auf dem Weg zur richtigen Schwungebene bist. Auch der linke Handrücken ist parallel zur Ziellinie und zeigt nach vor. Der **linke Oberarm – nicht der Unterarm (!)** dreht sich leicht im Uhrzeigersinn und macht den Weg nach oben weniger steil.

David Leadbetter schreibt in seinem Buch ‚Alles über Schlag und Schwung' über eine **„verzogenen Aufwärtsbewegung"**:
Betrachten Sie die Ebene eher so, als wäre sie keine Gerade, sondern leicht verzogen.

Du erreichst nun den wichtigsten Kontrollpunkt (Nr. 2) im Backswing, in der Dein **linker Arm parallel zum Boden verläuft**, wo die Schultern fast 90° gedreht sind und der Schlägerschaft senkrecht in die Höhe steht. Er bildet **mit den Handgelenken einen rechten Winkel**. Und dieser Winkel wird -wie wir sehen werden- Dir möglichst lange erhalten bleiben. Dieser Winkel darf später nicht zusammenbrechen!! Er wird im Downswing erst durch Release ab dem **Hitpunkt** -wie Du noch sehen wirst- aufgelöst.

> **Die richtige Schwungebene.**
> An diesem Kontrollpunkt zeigt die Verlängerung des Schlägerschaftes mit dem Ende **innerhalb der Ziellinie** und zwar zwischen der Mitte Zehenspitze – Ziellinie und dem Ball. Ist das der Fall dann hast Du die richtige Schwungebene gefunden.
> Würde das Schaftende außerhalb der Ziellinie zeigen, dann würdest Du zu flach, würde es innerhalb der Mitte sein, also mehr zu den Zehenspitzen hin, dann würdest Du viel zu steil schwingen.

WICHTIG. Falls Dir die Schwungebene zu steil ist, lasse das Schlägerschaftende auf die Ziellinie/Balllinie weisen, schon bist Du weniger steil. Es ändert sich sonst an Deinem Schwung kaum etwas!

Wie eine äußerst steile Ebene mit einem mehr als senkrecht stehenden Schlägerschaft noch kompensiert (abgeflacht) werden kann, zeigt Dir der FedEx-Cup-Sieger 2010 Jim Furyk hier in einer Animation in der wichtigsten Phase („Umlegung"):

Abrufbar unter Jim Furyk Abflachung

So findest Du einfach Deine Schwungebene!
Wir haben Dir dazu eine Drill-Animation erstellen, die Du bist zur Bewusstlosigkeit üben sollst.

Sieh Dir neben der Ernie Els Animation, diese Phase aus einer anderen Perspektive von Sean O'Hair an.

Wir wollen hier nochmals die Kontrollpunkte durchgehen. Beachte sie ganz genau und übe vor einem großflächigen Spiegel immer wieder bis Du die Schwungebene intus hast. Du kannst das gar nicht oft genug üben und Dich immer wieder kontrollieren.

- Schlägerschaft parallel zum Boden und zur Ziellinie (rote Balken)
- von der Ziellinie aus betrachtet schneidet der Schlägerschaft den rechten Bizeps (grün)
- der linke Arm ist nur unwesentlich innerhalb der Fußlinie
- Schlägerschaftende zeigt (hier) zwischen Mitte und Ball (blau=Entfernung rot=Ebene) für eine etwas steilere Ebene, sie zeigt auf die Balllinie -Ziellinie für eine minder steile Ebene
- Körperwinkel wird eingehalten, rechtes Knie gebeugt als Drehpunkt

Animation erstellt aus → **Referenz Video Sean O'Hair by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=OILWOH8T_EI

Was in dieser Phase unbedingt vermieden werden muss:
keine Parallelität beim 1. Kontrollpunkt, die Schlägerkante führt nicht senkrecht zum Himmel (sie ist geschlossen oder offen), Körperwinkel wird nicht gehalten („aufstehen", beim 2. Kontrollpunkt kein rechter Winkel zwischen Handgelenk und Schlägerschaft, Schlägerschaftende zeigt nicht zu einem Punkt zwischen Ball und Mitte, Schulter ist schon fertig oder zu wenig gedreht, rechtes Knie nicht gestreckt (rechte Hüfte geht aufwärts), Schlägerschaft führt nicht durch den Bizeps, unvollständige Trennung des Ellbogens vom Körper, linker Arm ist gebogen, Handgelenke wurden nicht abgewinkelt, Oberarm entfernt sich von der Brust

Wir nähern uns dem Ende des Backswings und sehen uns die letzte Sequenz etwas genauer an. Von dieser Position aus soll schließlich der Downswing erfolgen und alles was hier in der richtigen Position ist hilft uns, den Ball optimal -ohne viele Ausgleichsbewegungen- zu schlagen. Wir haben uns ja entschieden, Dir den „two-plane-swing" von der Schwungebene her nahe zu bringen. Sean O'Hair ist ein exzellenter Vertreter des steilen Hochschwunges. Du musst natürlich nicht so extrem hoch schwingen.

Animation erstellt aus → **Referenz Video Sean O'Hair by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=OILWOH8T_EI
Abrufbar unter Referenzvideo Sean O#Hair

Mit Erreichen der Waagrechten durch den linken Arm beginnt die letzte Phase des Backswings. Wenn Dein Aufschwung bis jetzt richtig verlaufen ist, kann Dir fast nichts mehr passieren, denn nun folgt nur noch der Ausklang, das In-Stellung-Bringen des Schlägers. Du musst nicht mehr winkeln, brauchst Dein Handgelenk nicht zu verbiegen. Was Du tun musst ist einfach gesagt.
Fertig Aufschwingen! mit dem Gefühl der vollkommenen Passivität in Armen und Händen
und im Handgelenk nicht nachgeben, wenn der Schlägerkopf über die Waagrechte hinausgehen möchte. Bitte überschwinge nicht um mehr Power zu erzeugen, überlasse dies den wirklichen Longhittern beim Aufstellen von Weltrekorden. Einem normalen Golfer bringt das nicht nur nichts, sondern macht vieles Schwerer. Daher mit dem Driver bis maximal zur Parallelen zum Boden aufschwingen, mit den Eisen nicht einmal so viel oder weit (siehe Ernie Els [Animation weiter unten]).
Der rechte Arm stützt den linken Arm und den Schläger, der sich idealerweise mit den Handgelenken genau über der rechten Schulter befindet. Sind Schläger und Handgelenke näher beim Kopf, ist die Schwungebene zu steil, sind sie weiter vom Kopf entfernt (hinter der rechten Schulter), dann ist die Ebene zu flach.

Wie sieht dieser sogenannte „höchster Punkt" nun aus? Wir müssen Dir dazu sagen, dass auch diese Position keine statische ist, nur eine Durchgangsstelle, nicht einmal ein Punkt zum Pausieren, wenn auch ein gewisser Stillstand beim Richtungswechsel zum Downswing zu beobachten ist.
Die Schultern sind 90°, manchmal auch bis 110° gedreht, die Hüften viel weniger, maximal 45°; dies führt zu einem maximalen Drehmoment, das meist auch zur Folge hat, dass das linke Bein seitlich weg vom Ziel in Richtung rechtes Knie nachgibt und sogar die linke Ferse ganz wenig vom Boden abheben kann. Bitte, nur wenig abheben, denn sonst hebst Du jegliche Spannung auf, die Dir zur Erzeugung von Power benötigst. Natürlich hat sich auch der Kopf leicht mitgedreht.
Den Körperwinkel musst Du weiterhin wie bisher halten, ja nicht aufrichten um mehr Schwung zu holen, ja nicht das Becken zum Ball vorbewegen. Der linke Arm hat noch immer Kontakt mit dem Oberkörper und bildet die Schwungebene (zeigt Richtung verlängerte Ziellinie). Er soll gestreckt sein, allerdings ist eine leicht sichelförmige Biegung erlaubt, aber wir bitten Dich wirklich **nur leicht sichelförmig**.

> Am Wichtigsten sehen wir, dass Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden und der rechte Ellbogen sich vom Körper getrennt hat. Er zeigt noch zum Boden (nur beim Überschwingen zeigt er sogar eventuell nach oben) und gibt den Schwungradius vor. Die Schlagfläche hängt square nach unten, parallel zum Handgelenk und zum linken Arm.

Animation erstellt aus → **Referenz Video Ernie Els by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=vROTBf0q14c
Abrufbar unter Ernie Els Backswing

Zum Unterschied zu Sean O'Hair (Animation oben), der den Driver schwingt, hier Ernie Els mit einem Eisen. Es ist bei den Eisen nicht notwendig, den Schlägerschaft bis zur Bodenparallelität zu schwingen. Der Schlägerschaft zeigt dann allerdings links vom Ziel, die Handgelenke und die Schlägerfläche sind in der selben Ebene, Schlägerschaft und Arme bilden den rechten Winkel. Beachte die Schulterdrehung um über 90° und dazu die eher geringe Hüftdrehung, da musste das linke Knie nachgeben und nach rechts einknicken. **Unbeugsam** ist nach wie vor das rechte Knie, es ist der Drehpunkt; der Körper ist kein bisschen nach rechts gewandert!!

Was in dieser Phase unbedingt vermieden werden muss:
Oberkörper aufrichten („aufstehen") durch Verlust des Körperwinkels, Schulterdrehung nicht vollendet, Hangelenke geben nach („klaffen auseinander"), kein rechter Winkel zwischen Armen und Schlägerschaft, Schlägerschaft liegt auf den Schultern, rechter Ellbogenwinkel zu klein, er verkürzt dadurch den Schwungradius, „fliegender Ellbogen" bringt den Schläger auf eine falsche Ebene, Handgelenke zu konkav (nach innen eingeknickt – offene Schlagfläche, die nach unten hängt) oder zu konvex (nach außen gebogen – geschlossene Schlagfläche, die zum Himmel zeigt)

Alle diese Fehler kannst Du vermeiden, wenn Du den Backswing durchführst wie beschrieben.

> **Der Backswing ist kontrollierbar**. Sein Tempo ist moderat, nicht zu schnell und hastig, ist entspannt mit dem einzigen Ziel, den Schläger in die richtige Position zu bringen und die Startrampe zu sein für den Downswing. Wenn Du genau hinsiehst wirst Du erkennen, der Golfer steht in einer athletischen Haltung und schwingt mit Hilfe der Arme und der Körperdrehung den Schläger hinauf. Dazu benötigt er einen ganz stabilen Unterkörper, vor allem das gebeugte, rechte Knie und den rechte Oberschenkel, etwas Hüftdrehung und die nur soviel, dass die Oberkörperdrehung passieren kann.
> **Aktive Beinarbeit nahe Null**, das ist das Geheimnis im Aufschwung.
> **Schwinge nicht Deinen Körper, sondern den Schläger!** Oder. **Der Hund wedelt mit dem Schwanz und nicht der Schwanz mit dem Hund.**
> Thomas Zacharias schreibt in seinem Buch ‚Die Golfprofis schwingen nicht, sie schlagen': **Stelle Dir vor Du seist der Eiffeltum und um den herum passiert alles.**

Handgelenke

admin in Der Griff, Der volle Schwung | Edit

Diesen Artikel schreiben wir für etwas Fortgeschrittene und für diejenigen, die sich nicht scheuen, sich in schriftliche Anleitungen zu vertiefen. Zur Klarstellung: Du mußt die Anweisung penibel genau nachvollziehen und in Deinen Schwung integrieren. Von einer Übersetzung der englischen Anleitung haben wir Abstand genommen, weil es uns nicht zusteht und die deutsche Sprache oft nicht ausreicht. Aber eigentlich ist es ganz einfach. Nur noch ein Wort zu penibel: Zum Erlernen und Verstehen ganz genau studieren, aber **nicht übertreiben**. Der Schwung soll flüssig und leicht sein.

Wenn wir über die Handgelenke schreiben, dann müssen wir in allerersten Linie mit dem Griff beginnen und wir ersuchen Dich dringend die Kapiteln über den Griff, beginnend mit dem Artikel Griff, allgemein zu studieren. Wir haben dort geschrieben:

Die primäre, einzige Funktion der Hände ist es schließlich, die Handflächen so an den Schaft zu legen und diese zu halten, dass das Schlägerblatt im Treffmoment square zur Ball – Ziellinie zurückkehrt. Das passiert aber nur dann perfekt, wenn sich die Handflächen am Schaft neutral gegenüberliegen und zusammen arbeiten, sie müssen eine gegossene Einheit sein.
Für den Griff gibt es keinen Kompromiss, er ist die VERBINDUNG zwischen Schläger und Händen.

Liegen die Handgelenke so richtig entspannt am Schlägerschaft, so gilt es diese im Auf- und Abschwung so zu führen, dass außer Winkeln derselben und Hochführen in der Schwungebene möglichst nichts passiert. Die Betonung liegt auf **Winkeln der Handgelenke**.
Viele Anfänger führen den Golfschläger mit eher gestreckten Handgelenken zurück, was zwar zu einem weiten Schwungradius führt (der gar nicht sein muss!!), wo sich die Handgelenke dann sehr spät winkeln und am Ende des Golfschwungs leider vom schnellen Aufschwung und dem Gewicht des Golfschläger knicken (nach innen – konkav oder nach außen – konvex).

Foto entnommen und bearbeitet aus: Jack Nicklaus **So spiele ich Golf** → Referenz [18]

Die ideale Schlägkopf- und Handgelenkstellung ist die SQUARE.

Wir möchten uns im Folgenden darauf konzentrieren, wie wir auf einem einfachen Weg zu diesem squaren Handgelenk und damit zur idealen Schlägerkopfstellung kommen. Wir möchten erreichen, dass die Stellung des Handgelenkes nicht erst irgendwie im letzten Drittel des Aufschwungs erfolgt, sondern unmittelbar schon mit den **Start**bewegungen der Arme. Wir weisen Dich hier auf ein System eines **Frühen Handgelenk-Winkeln** hin, nennen wir es **early backward wrist break**, das hervorragend funktioniert und radikal zu der üblichen Meinung (großer Schwungradius, spät winkeln, …) steht.
Joe Dante, ein Golf Lehrer um 1962, forderte den totalen Handgelenkseinsatz schon vom Start weg und beschreibt diesen Vorgang akribisch genau in seinem Buch **The Four Magic Moves to Winning Golf**.
Eine überarbeitet Version des Buches durch Andy Brown 2007 – nach der Du jetzt lernen kannst – liegt in einer PDF Version The New Four Magic Moves to Winning Golf (Handgelenkeinsatz S 39 ff.) vor oder Du besuchst einfach die Internetseite Golf-Swing-Magic.com, die sich ebenfalls mit Dantes System beschäftigt und genau Anleitungen dazu gibt.
Wirklich sehr interessant und für viele Golfer ein unbedingtes **MUST**!! Vor allem für diejenigen, die das Handgelenk schon beim Start „rollen" oder „umlegen".
Wir können Dir nicht ersparen, dieses unmittelbar beim Starten einsetzendes **frühes Winkeln** zu lernen und zwar beim original Golf-Lehrer Joe Dante und Andy Brown hier.

> *Wenn Du an dem kompletten Buch „The New Four Magic Moves to Winning Golf" interessierst bist, dann bestelle das jetzt wieder erhältliche Buch als eBook bei Amazon The New Four Magic Moves to Winning Golf.*

Auch den begleitenden Druck der rechten Hand auf den linken Daumenrücken – um den Schläger steil hoch und gleichzeitig in die richtige Schwungebene zu bekommen – übersehe bitte ja nicht (essentiell notwendig!); dieser Druck wird uns auch beim Abschwung nochmals beschäftigen.
Hier 3 Bilder zur Illustration aus der PDF Datei, die Dir zeigen sollen, worum es geht.

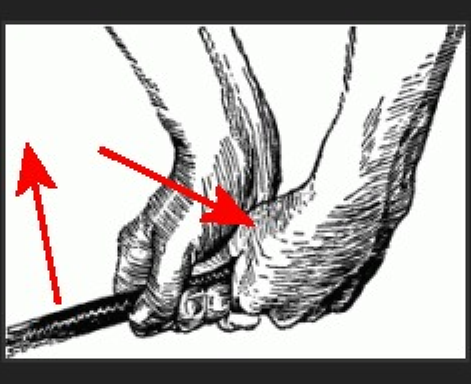
Schaust Du beim Ansprechen auf Deinen Griff, so sollst Du von Deiner linken Hand zwei Knöcheln (Zeigefinger und Mittelfinger) und von der rechten Hand einen Knöchel (Zeigefinger) sehen.

The backward break begins as the hands move past the player's right leg.

Was Du nach dem Handgelenkwinkeln sehen sollst, zeigt das nächste Bild.

Handgelenk nicht drehen oder umlegen, sondern rückwärts Winkeln.

*What you must see when you turn and look at your hands after the backward break is completed — one knuckle of the left hand, two knuckles of the right, and none of the club face *).*



… und hier etwas zum **The Thumb Pressure:**
This is a downward pressure of the heel on the thumb.
To make the backward wrist break we merely push the heel of the right hand down against the big knuckle of the left thumb.
When it is done, without moving the hands other wise, the right hand breaks backward at the wrist and the left hand breaks forward or inward, the hack of the left hand going under and facing, in a general way, toward the ground.
At this point the club will have come back slightly inside the projected line of flight but the club face will not have opened.

Alle drei Abbildungen entnommen der Internetseite Golf-Swing-Magic.com.

Dieses mittels „Daumendruck" gewinkelte Handgelenk führst Du nun mit den Armen bis zum höchsten Punkt des Aufschwunges; mit dem Erfolg, dass Du den idealen „squaren Handgelenkswinkel" und damit auch die ideale Schlägerkopfstellung erhälst, sowie gleichzeitig auch in die richtige Schwungebene findest. Was mit *) … *none of the club face* gemeint ist, siehst Du bei Zach Johnson, wenn Du Dir die Schlägerkopfstellung (rot) ansiehst. Wichtig!! hier – das Schlägerblatt ist vom Spieler aus nicht zu sehen, es „scheint geschlossen" → ist aber square, weil auch die Handgelenke square sind.
Ein weiterer Vorteil des frühen Handgelenk-Winkel ist die Tatsache, dass Du den viel geforderten 90° Winkel (Handgelenk – Schlägerschaft) sehr früh (noch vor der Hüfthöhe) erreichst – ohne die Handgelenke zu kippen oder sonstige Verdrehungen – und diesen Winkel auch im Abschwung bis zur Hitposition unverändert hältst.

Foto zusammengestellt aus dem YoutubeVideo von Zach Johnson Zach Johnson DL Slow Motion Golf Swing 300 FPS

Noch Beispiele gefällig; beachte hier die Position der Handgelenke (Kein Umlegen oder Kippen!!) und die des Schlägerkopfes. Besonders beachte das **square, gerade, ideale Handgelenk** am höchsten Punkt des Schwunges. So sollen auch Deine Handgelenke aussehen als Ziel des Ganzen.

2 Fotos von Luke Donald extrahiert aus Luke Donald – slow motion golf swing
Foto Hunter Mahan extrahiert aus Hunter Mahan DL 5 Iron 300 FPS

Luke Donald und Hunter Mahan demonstrieren hier die Stellung der Handgelenke wie Joe Dante die Führung beschreibt; wichtig! die Stellung des Schlägerblattes ist square, obwohl man meinen könnte, es handle sich um ein geschlossenes.

Ja, das waren Griff und Aufschwung.

<<< >>>

… und nach der idealen Hand- und Schlägerkopfposition am Höchsten Punkt, kann es auch schon zum Abschwung gehen. So wie hinauf geht's auch hinunter – in der Schwungebene gemeint.
Eine Einleitung mit dem Unterkörper (Gewichtsverlagerung nach links mit leichter Hüftverschiebung Richtung Ziel zum Öffnen der linken Hüfte) bringt die Arme in Stellung, **um die Handgelenke wieder abwärts zu führen**. Über den Abschwung als solchen lies die entsprechenden Artikel im Grundlehrgang – Golfschwung.

Jetzt kannst Du sogar zwei Methoden verbinden, wenn Du den Druck der rechten Hand auf den linken Daumenrücken vom AUF in das AB aufrecht hälst, denn dieser „Daumendruck" ist auch bei Thomas Zacharias zu finden.
THOMAS ZACHARIAS „Golfprofis schwingen nicht sie schlagen".
Wir geben hier nochmals die Anmerkung zum Druckpunkt von anderer Stelle wieder.
Artikel und Referenz [2]

Zitat:

> **Druckpunkt und Schlagkraft erfühlen**
> Um das **Richtige Schlagen** zu erlernen, muss man unbedingt genau erfahren, wie die Kraft des Körpers über das rechte Handgelenk auf den Schläger wirkt.
> Stellen Sie sich also einmal neben einen Tisch oder Stuhl mit Armlehne, greifen Sie den Schläger zunächst mit links und legen Sie ihn auf.
> Der linke Daumen liegt genau oben auf dem Schaft, das Handgelenk ist gestreckt. Und dabei zeigt die Schlägerblatt-Unterkante nicht genau senkrecht nach oben, sondern etwas nach vorn, um ca. 15 bis 30°. (Foto oben)
> Dies ist übrigens eine bewährte Methode, den richtigen Griff zu finden und zu prüfen.
> Wenn Sie mit dem linken Daumen jetzt auf den Schaft drücken, haben Sie einen Eindruck von der geringen Kraft der linken Hand im Vergleich zur rechten.
> Die Rechte legen Sie nun von oben so auf den Schaft, dass der Daumen nach unten zeigt und das Wurzelgelenk des Zeigefingers genau von oben voll auf den Schaft drückt. (Foto unten)
> Wenn Sie das Becken nach links schieben, können Sie Ihre Körpermasse aufstützen und **mit all Ihrer Kraft Druck auf den Schaft ausüben.**
> Diese Kraft wirkt eindeutig auf der Senkrechten abwärts. Wer also glaubt, die Schlagkraft müsse zielwärts von rechts nach links wirken, der hat falsche Vorstellungen, die seine Schlagbewegung auf fatale Weise in die Irre führen.
> Wenn der Schläger plötzlich von der Unterlage abrutscht, dann schnappt er blitzschnell abwärts. Und genau diesen Effekt erzielt man auch beim Richtigen Schlagen.
>
>
>
>
> Foto:© Thomas Zacharias, bearbeitet vom Administrator

Und damit schließt sich ein Kreis, den wir mit diesem Artikel aufzeigen möchten.

Frühes Handgelenk-Winkel mit Daumendruck im Aufschwung und Halten des Handgelenkswinkels mit Daumendruck abwärts bis zur Hitposition im Abschwung.

Wie dies einer der besten MatchPlay-Spitzenspieler der Welt **Ian Poulter** anwendet, lies selbst.
Hier.

Artikel aus GOLFDigest, Jan.2011

Auf Eines möchten wir noch hinweisen, die Handgelenke arbeiten zusammen immer unterschiedlich, kurz gesprochen, streckt sich eines beugt sich das andere. Ganz wichtig im Abschwung und meist nur perfekt zu sehen bei den Profis zum Unterschied zum Amateur. Worauf es da ankommt siehst Du im folgenden Video Die Handgelenke im Abschwung | Profis vs. Amateure | der Einfluss der Handgelenke auf den Abschwung.
Wenn es Dir nur gelingt, das linke Handgelenk im Abschwung nicht dorsal zu knicken, sondern palmar (sodass der Schlägerkopf nicht nach außen geht) hast Du schon viel erreicht!!!

Downswing

Hitposition

pit.longdrive in Der volle Schwung | Edit

Der Backswing hat Dir sicherlich einen harten Weg bereitet. Wir haben ihn Dir deshalb so ausführlich dargelegt, weil wir wissen, dass sich die Arbeit für Dich lohnt und dutzende Fehler schon im Keim erstickt werden, wenn die Basics stimmen und das In-Stellung-Bringen des Schlägers in geordneten Bahnen verläuft. Du erinnerst Dich vielleicht, dass wir zu Beginn des Backswings von den unterschiedlichen Meinungen zu der Wichtigkeit von Back- und Downswing gesprochen haben und von den Ansichten einiger Pros dazu.

Nicht vorenthalten möchten wir Dir in diesem Zusammenhang eine Aussage von Nick Bradley in seinem Buch ‚Die 7 Gesetze des Golfschwungs ⟶ Referenz [1] , wo er über den Abschwung schreibt:

> **Zitat:**
> Wenn es überhaupt ein Mantra für den Abschwung gibt, dann nur diesen:
> **„Verbessern Sie jede einzelne Bewegung Ihres Rückschwungs und legen Sie im Abschwung noch eins drauf."**

Er erklärt dann dazu, dass sich ‚eins drauflegen' darauf beziehe, dass sich Ansprechposition und Treffmoment-Position nicht gleichen und sich „die linke Körperseite im Treffmoment zum Ziel öffne, das Gewicht leicht nach vorn verlagere und der rechten Seite den Weg frei mache".

Doch nun noch eine Vorbemerkung zur Frage: Welcher Arm führt den Abschwung? Rechter oder linker oder beide synkron?
Die Antwort wirst Du mit Deinem Pro und eigenen Experimenten finden!
Aber an Hand einer Analyse, die Johnny Miller über den Schwung von Jack Nicklaus aus dem Jahre 1996 (Nicklaus ist damaks 56 Jahre alt) machte, kannst Du zu der Meinung gelangen, dass der gestreckte linke Arm im Abschwung die bessere Variante ist, also den linken Arm zu „pullen" und nicht mit dem rechten zu „throwen" *). Der rechte Arm und die rechte Hand sind bei Rechtshändern sowieso sehr stark und ein mit fast ausschließlich mit dem rechten Arm ausgeführter Schwung führt leicht zu einem Zusammenbruch des linken, sich beugenden Arm („Flügerl"). So wäre es doch besser mit dem linken Arm zuerst streckend zu ziehen und ab Hitposition dann mit dem rechten den Schwung zu vollenden.
*) to throw = werfen, schleudern, hinunterwerfen

Generell Eines musst Du Dir merken:
Die Länge eines Ballfluges wird durch den Armschwung (1) in Verbindung mit der Schulterdrehung (2) hervorgerufen und nur unwesentlich durch das Handgelenk (3) bestimmt.

Lies im Original, was Jonny Miller zum Bild schreibt:

> **Zitat:**

Jack's a puller, not a thrower
There are two basic techniques for delivering the clubhead into the ball. One is a throwing action with the right hand and arm. The other is to pull hard with the left arm. Several aspects of Jack's downswing show he will pull the clubhead straight down the target line. His left elbow is pointed at the ball. His hips are shifting laterally, instead of turning, to provide leverage for the pulling action.

Photo By Dom Furore

Beim Kapitel Downswing möchten wir ähnlich vorgehen wie beim Backswing.
Wir wollen den Downswing in 3 Abschnitte zerlegen, um das Erlernen zu erleichtern und Kontrollen an Messpunkten durchführen zu können. Wir behandeln den
1. Start des Downswings bis zur Hitposition, den
2. Impact (das Treffmoment) selbst und den
3. Followthrough (Durchschwung).

AUF DEM WEG ZUR HITPOSITION

Im Aufschwung haben wir Dir eingeräumt, dass sich Dein linker Arm leicht beugen kann (leicht sichelförmig). Diese Beugung gilt es im Abschwung als Erstes zu einer Streckung zu bringen. Das (gestreckter linker Arm) ist Grundvoraussetzung für den powervollen Swing. **Der linke Arm muss gestreckt zum Impact geführt werden.** Wird er gebeugt, entsteht das berühmten ‚Chicken Wing – das Flügerl', das Power, Präzision, u.a. beeinflußt.
Hier möchten wir Dich auf unseren Grundsatzartikel über den Richtungswechsel hinweisen, der als Grundlage für die Einleitung des Abschwungs zu sehen ist.
Wir ziehen dort schlüssig als Konsequenz zur Einleitung des Downswings
... wir raten Dir zur Lower-Body-Action, also zur Einleitung des Schwunges mit dem Unterkörper mit dem Ziel, die linke Hüfte aus dem Weg zu räumen (drehen), Platz zu schaffen, um den Schlägerkopf square an den Ball zu bringen. Nebengedanke sicherlich zu verhindern, dass die Schultern instinktiv und unkontrolliert herum gerissen werden.

Kommen wir einmal für den Downswing zum Kern der Sache. Du hast den Schläger in Position gebracht und jetzt soll er wie **ein Blitz von rechts oben nach links unten einschlagen und square an den Ball gebracht werden.** Das ist umzusetzen und Du kannst das mit gut Geübtem tun.
Über eines musst Du Dir im klaren sein: Den Downswing kannst Du nicht wirklich kontrollieren, dazu ist er zu schnell, Du musst Dich auf Deinen Instinkt und auf Dein Gefühl verlassen. Das heißt aber nicht, dass Du zum Downswing nichts beitragen kannst. Im Gegenteil, Du musst ihm etwas mitgeben. In den Trainingseinheiten auf der Driving Range kannst Du bei jedem Schwung Dein Hauptaugenmerk auf ein anderes zu erreichende Ziel richten. Am besten wenn Du das zum Erlernen in Zeitlupe machst.
So kannst Du für den Abschwung denken: Lower Body Action | rechte Schulter zurückhalten und nach unten führen, bevor Du sie zum Ziel drehst | **Handgelenkwinkel halten** und Schlägerschaft-Ende nach links unten Richtung Ball ziehen | Körper ruhig halten | Kopf an seiner Stelle belassen, usw. je nach Deinen festgestellten Fehlern.

GIF abrufbar unter Ernie Els Hitposition

Animation erstellt aus ⟶ **Referenz Video Ernie Els by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=vROTBf0q14c

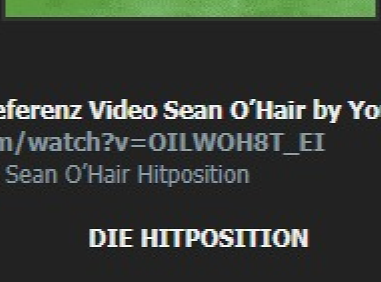
Aber jetzt zur Praxis. Du leitest den Abschwung durch die **Lower-Body-Action** ein. Was heißt das?
1. **Passiv.** Deinen Kopf fixierst Du an der Stelle an der er sich befindet und der sollte, wenn Du im Aufschwung alles richtig gemacht hast, über dem rechten Knie sein. Er garantiert die Stabilität, aber nur dann, wenn er im Moment des Abschwunges ganz resolut an seiner Stelle bleibt. Schließlich ist der Kopf das Ende der Wirbelsäule, um das sich der Oberkörper dreht und darum ist es so wichtig, den Körperwinkel einzuhalten. Also nochmals: Der Kopf darf im Aufschwung ein bisschen mitgehen/-drehen und natürlich darf er das auch im Finish (ab Impact). Aber er muss **während des Abschwunges unverrückbar** bleiben, darf sich weder heben noch senken, weder vor noch zurück gehen.
2. **Leicht aktiv. Die Lower-Body-Action.** Für den Bruchteil einer Sekunde **bevor sich die Arme beginnen nach unten zu bewegen und noch mit dem Rücken zum Ziel (wichtig!!)**, schiebst Du Deine linke Hüfte, bzw. das linke Knie, etwas nach links Richtung Ziel vor mit dem Befehl sich zu öffnen. Du verlagerst Dein Gewicht leicht auf die linke Ferse. Aber bitte ja nicht übertreiben, denn sonst laufen Dir Füße oder Hüfte davon.
Du schaffst mit dieser Einleitung ein Fundament, einen Widerstand, gegen das Du jetzt mit voller Power abschwingen kannst. In dieser winzigen Zeiteinheit, in der Du diese **Umpolung** einleitest, darfst Du nur **eines nicht machen**, nämlich die Schultern zur vorzeitigen Rotation zu bringen und damit die Handgelenke aus ihrer Lage über der rechten Schulter „vor Richtung Ziellinie" zu bewegen. Halte daher die 90° gedrehte Schulter in dem vorhin genannten Bruchteil einer Sekunde noch in dieser Position. Auf keinem Fall darfst Du mit der vorzeitigen Auflösung des Handgelenk/Schlägerschaft-Winkels beginnen. Dieser Winkel (90° oder sogar kleiner) sollte bis zur Hitposition unbedingt gehalten werden. (Siehe weiter unten).
Wir haben einmal gesagt, dass die Handgelenke sich „ein-schleifen" müssten. Im modernen Golfschwung sollen Auf- und Abschwung -ungefähr aber nicht deckungsgleich- auf der gleichen Schwungbahn verlaufen, wobei der Abschwung allerdings auch etwas flacher ausfallen kann, ohne dass viel passiert.
David Leadbetter spricht von einem „Abflachen des Abschwunges durch eine leichte Bewegung der Hände und des linken Armes nach außen". Unserer Meinung nach kompliziert dieser Vorgang nur die Einleitung. Auf keinen Fall darf der Abschwung steiler ausfallen, denn dann droht eine Schwungbahn von außen nach innen mit all ihren Folgen..
3. **Aktiv und passiv.** Die Arme -beginnend mit dem linken und anschließend vor allem der rechte- sind richtig aktiv, daneben sind die Handgelenke, die mit Armen und Schlägerschaft einen rechten Winkel bilden, passiv bis zur Hitposition*), das heißt sie strecken sich nicht und drehen sich nicht nach vor.

> **Diese Symbiose zwischen Handgelenken, Armen und Schlägerschaft wird jetzt durch Heranziehen des rechten Ellbogens zum Körper -genauer gesagt Vorziehen vor die rechte Hüfte- langsam schneller werdend Richtung Ball bis zur Hitposition heruntergezogen. Die Handgelenke dürfen -nochmals gesagt- noch nicht gestreckt werden und auf alle Fälle muss der rechte Winkel erhalten bleiben, der linke Unterarm darf sich nicht mit dem Handgelenk entgegen dem Uhrzeigersinn (nach außen) drehen, das rechte Handgelenk ebenfalls nicht, weil der Schlägerschaft dann sofort außerhalb der Handgelenke wandert und nur mehr von außen an den Ball kommen kann. Während des Herunterziehen der Handgelenke mit dem Schläger dreht sich der Oberkörper verhalten, das heißt, die linke Schulter dreht aufwärts, bleibt aber „vorne" (geschlossen), die rechte Schulter dreht auf keinem Fall vor („um den Körper herum"), sondern senkt sich nach unten. Ja, und eines dürfen wir nicht vergessen, das Ende des Schlägerschaftes führt in Richtung Ball -das allein flacht den steilen Aufschwung ab.**

*) Dieses „Halten des rechten Winkels" bis zur Hitposition ist etwas Essentielles und kann gelernt werden. Sicher hast Du schon einmal gehört, man solle die Handgelenke am Schlägerschaft so ziehen wie an einem Glockenstrang. Ein toller Vergleich, aber wer hat schon einmal an einem Glockenstrang gezogen und kennt dieses Gefühl! Nachvollziehen kannst Du dies aber in der Simulation durch einen Ersatz-Glockenstrang. Kaufe Dir ein elastisches Gummiband, ein Latexband (oder Gymnastikband), ein elastisches Band also, das in der Physiotherapie, zur allgemeinen körperlichen Ertüchtigung oder zum Krafttraining eingesetzt wird.
Du hast doppelten Gewinn: Erstens lernst Du **das Ziehen ohne Auflösung der Handgelenkwinkeln** und zweitens kräftigst Du die Muskeln (erhöhst auch die Schnellkraft), die das Schlägerschaftende möglichst schnell in die Hitposition ziehen. Befestige dazu das Latexband über Deinem Kopf (Balken oder dgl. in Türstockhöhe) und ziehe wie bei einem Golfdownschwung von Kopfhöhe bis zur Hüfte. Simuliere dazu auch andere Attribute wie Lower Body Action, Knieeinsatz, rechter Ellbogen zur rechten Hüfte und dergleichen.
Ein Appell an Dich: **Wenn Du den rechten Winkel zu halten lernst, machst Du für Deinen Schwung das Optimalste des Downswings, gewinnst Power.**

Den auslösenden Handgelenkeinsatz im Release selbst könnte man etwa so sehen:
Du kennst den Unterschied zwischen >eine Ohrfeige geben< und >einen Handkantenschlag versetzen<. Bei einem Handkantenschlag bewegt sich das Handgelenk in einer Ebene (hinauf und hinunter), während sich die Handfläche bei der Ohrfeige hin und her (zurück und vor) bewegt, wenn man auf etwas hin schlägt. Versuche das nachzuvollziehen, indem Du Dir vorstellst, Du würdest einen Tennisschläger waagrecht und den Golfschläger eher hinunter schwingen (senkrecht zum Boden).
Der wichtigste Grundsatz für den Abschwung bis zur Hitposition lautet daher:

> KOPF FIXIEREN – LOWER-BODY-ACTION – HANDGELENKE OHNE STRECKUNG UND MIT RECHTEM WINKEL BIS ZUR HITPOSITION FÜHREN



Animation erstellt aus ⟶ **Referenz Video Sean O'Hair by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=OILWOH8T_EI
GIF abrufbar unter Referenz Sean O'Hair Hitposition

DIE HITPOSITION

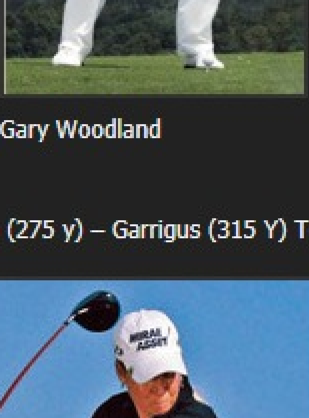
Es ist die Position, die wir schon bei Jamie Sadlowski, den World Longdrive Champion, so bewundert haben. Siehe hier falls Du auf diese Unterseite noch nicht gestoßen bist. Es ist der Punkt von dem aus die Auflösung des Handgelenkwinkels erfolgt durch Strecken und schließlich durch Drehung.

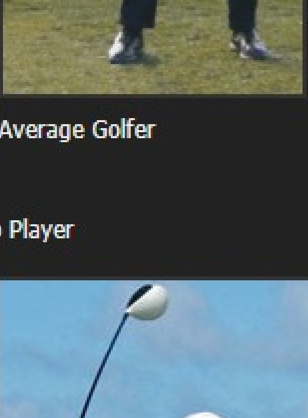
> **Das eigentliche Schlagen des Balles.** Es erfolgt eine zweiseitige Streckung. Einmal der rechte Unterarm, der aus der rechtwinkeligen Position zum gestreckten rechten Arm gebeugt wird und zweitens das sich je nach Deinen Fähigkeiten schnell streckende Handgelenk. Beides ergibt die POWER, die dem Ball die wirkliche Geschwindigkeit gibt. **Es ist schlussendlich das rechte Handgelenk, das schlägt!** Während sich die Handgelenke nur mit einer Geschwindigkeit von ca. bis zu 40 km/h bewegen, wird durch die explosionsartige beidartige Streckung (Peitscheneffekt) der Schlägerkopf auf ein Mehrfaches beschleunigt. Schließlich erfolgt noch knapp vor dem Impact eine Drehung des linken Handgelenkes, die die Schlagfläche square an den Ball bringt.

Während des „Schlagens" hat der drehende Oberkörper natürlich als großer Motor seinen Teil zur Power beigesteuert, das rechte Bein ist in Richtung Ziel geknickt, das linke Bein hat Widerstand geleistet, ist gestreckt, die Hüfte öffnet permanent bis zum Impact. Aufgabe ist ja, den Weg frei zu machen für den Power-Schlag/-Schwung.
Was genau noch vom Hitpunkt zum Impact passiert sagen wir Dir, weil Du es ja genau wissen willst, im nächsten Kapitel.

Was in dieser Phase unbedingt vermieden werden muss: Volle Power von oben, zu rasche Auflösung der Handgelenkwinkeln als erste Downswing-action, Schulterneinsatz durch Vordrehen Richtung Ball, Kopf vor oder zurückbewegen, Oberkörper Richtung Ziel schieben, Aufstehen oder Niedersetzen, Handgelenke strecken (!), Schlägerschaft vor die Handgelenke kommen lassen (-Schlägerkopf und Schlägerschaft müssen immer bis zum Treffmoment hinter den Handgelenken bleiben-), Schlägerschaftende sofort nach innen ziehen statt in Richtung Ball.

Den Handgelenk/Schlägerschaft-Winkel wie Gary Woodland wird nur schwer jemand erreichen. Das Bild soll Anregung und Vorbild sein für diejenigen von Euch, die nach Weite streben und wissen wollen, woran sie arbeiten sollen. Hier auf dem Weg zur Hitposition ist **ein** wichtiger Ansatzpunkt.
Beim Average Golfer erkennt man den etwas zu früh beginnenden Handgelenk-Streck-Einsatz, der aber noch zu tolerieren ist.


Gary Woodland


Average Golfer

Oder: Lincicome (275 y) – Garrigus (315 Y) Top Player

Jetzt wird es richtig Ernst, denn bisher haben wir nur den Körper und die Arme in Stellung gebracht, nun folgt der **eigentliche Golfschlag** und was da von der Hitposition zum Treffmoment passiert, das schauen wir uns gleich an.

> Die vielerwähnte Symbiose, die in einem Winkel von ca. 90° zwischen linkem Arm und Schlägerschaft gebildet wurde, wird aufgelöst. Der gebeugte rechte Arm, der bei der rechten Hüfte vorbeigezogen wird, streckt sich zum Treffmoment fast vollständig. Gleichzeitig streckt sich das rechte Handgelenke explosionsartig ganz nach unten und das linke dreht sich im letzten Augenblick im Gegenuhrzeigersinn, um den Schlägerkopf square an den Ball zu bringen.

Allein aus dem ersten Bild der Animation ist zu ersehen, welche Wege Handgelenke und Schlägerkopf zurückzulegen haben.
Und das zeigt: Der Schlägerkopf legt ca. die fünffache Strecke der Handgelenke zurück, was wiederum heißt, dass er eine mehrfache Geschwindigkeit der Handgelenke erreicht. Bewegen sich die Handgelenke mit 30 km/h, dann sind es 150 km/h für den Schlägerkopf. In dieser Streckung, die die eigentliche Beschleunigung neben dem streckenden rechten Arm ist, liegt also die Power, die wir alle suchen, die Dich und mich zum Longhitter macht. Der Handgelenkstrecker der rechten Hand ist der schon an anderer Stelle erwähnte „Golfermuskel" (© T. Zacharias), der verantwortlich ist. Allerdings ist dieser Muskel bei jedem Menschen von Natur aus und aus seinen Tätigkeiten unterschiedlich ausgeprägt und seine Potenz ist nicht leicht zu steigern. Trainieren kannst Du diesen Muskel auf Grund seiner Komplexilität nur sehr schwer, am besten einfach durch Schlagen von Golfbällen.

GIF abrufbar unter Ernie Els Impact

Nun muss an Dich eine Warnung ausgesprochen werden. Die Hitposition, die von vielen auch als **spätes Schlagen** bezeichnet wird hat so ihre Tücken. Wie wir schon gesagt haben, besitzen nicht alle Golfer die gleichen Fähigkeiten. Damit nämlich der Schlägerkopf exakt square an den Ball kommt, muss der rechte Arm und das Handgelenk gestreckt, sowie gedreht werden. Und hier liegt die Schwierigkeit, denn nicht alle können das Handgelenk wirklich schnell strecken.
Schwingst Du also recht schnell mit den Armen und den Handgelenken im Abschwung ab, kann es Dir passieren, dass die Handgelenke mit dem Strecken und Drehen nicht mehr fertig werden, der Schläger bleibt hinter den Händen zurück. Desgleichen passiert auch, wenn Du den Zeitpunkt der Hitposition etwas hinauszögerst, also noch etwas später Schlagen willst. Ergebnis: Du wirst wieder nicht fertig sein im Impact.
Also versuchst Du früher zu „Releasen", streckst die Handgelenke frühzeitig, was auch ein frühzeitiges Drehen (ergibt ein von außen nach innen) zur Folge hat und hast jetzt als Ergebnis, dass der Schläger Deine Hände überholt, nicht unter den Ball kommt usw. Das ist aber noch nicht alles; dadurch, dass Du den 90° Winkel vorzeitig auflöst, verlierst Du auch an Schlägerkopfgeschwindigkeit.
Jetzt fragst Du mit Recht. Und was soll ich machen? Das hängt von der Schnellkraft Deines rechten Handgelenkes ab. Du musst Dir Dein Tempo und Timing so einteilen, dass Du zur Hitposition mit dem geforderten 90° Winkel kommst und mit dem Strecken und Drehen der Handgelenke genau zum Treffmoment fertig bist. Kannst Du also Dein Handgelenk wirklich schnell und kraftvoll strecken, dann kannst Du die Arme schneller herunterziehen, weil Du ja mit der Streckung fertig wirst. Streckst Du weniger schnell, bleibt Dir nur ein moderateres Tempo mit langsamerer Handaktion, beziehungsweise die Möglichkeit des Vorverlegens der Hitposition mit dem vorzeitigem Strecken, aber dabei **nicht vorzeitigem Drehen**.

Animation erstellt aus → **Referenz Video Sean O'Hair by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=OILWOH8T_EI
GIF abrufbar unter Sean O'hair Impact

Sehen wir uns nochmals an, was in dieser Phase des Golfschwungs/-schlages passiert:
Der Schlägerkopf muss von innen den Ball attackieren und muss frei durch den Ball gehen,
dabei hilft die weiterführende Körperdrehung (der große Motor),
die linke Hüfte öffnet sich ständig ab Einleitung der Lower-Body-Action,
der linke Arm muss gestreckt sein,
es streckt sich der gebeugte rechte Arm durch den Impact,
es dreht sich der linke Unterarm und das linke Handgelenk,
es strecken sich die Handgelenke nach unten,
das Schaftende des Schlägers bewegt sich nach innen zum Körper,
Körperwinkel bleibt erhalten,
Kopf und Körper sind hinter dem Ball,
linkes Handgelenk ist flach, rechtes leicht gewinkelt,
rechter Fuß erhebt sich auf die Fußspitzen.

Animation erstellt aus → **Referenz Video Tiger Woods by YouTube**
http://www.youtube.com/watch?v=uiUM1EJshAM
GIF abrufbar unter Referenz Tiger Woods Impact Handgelenke

Tiger Woods Stellung der Handgelenke im Impact lässt auf einiges Schließen:
Der rechte Arm, der dem Schlag die eigentliche Power gibt, streckt sich zum Impact hin, **ohne aber ganz gestreckt zu sein**. Die größte Streckung erreicht der Arm erst nach dem Treffmoment. Weiters und sehr aufschlussreich: Das rechte Handgelenk bleibt ebenfalls bis zum Impact gebeugt (geknickt), so als wolle es „Druck machen". Und das Wichtigste in dieser Sequenz: Die Drehung des linken Handgelenks (nicht selbständig allein) zur Square-Stellung des Schlägerblattes erfolgt **erst unmittelbar vor dem Impact**, vor allem durch die **Schulterdrehung links von leicht geschlossen auf square**, die den linken, eng am Oberkörper liegenden Arm mitdreht (PINCH → siehe weiter unten). Der li Handgelenkrücken ist flach und zeigt zum Ziel.

Was ist daraus abzuleiten:

> **Jedes vorzeitige Drehen des linken Armes oder des linken Handgelenkes ist zu vermeiden. Es würde nur den Schlägerkopf auf eine Außenbahn werfen, was unbedingt vermieden werden muss.**

Was in dieser Phase unbedingt verhindert werden muss:
Verlust des Körperwinkels, Kopf zu weit hinter dem Ball, Unterkörper gleitet zu weit nach vorne, Handgelenke strecken nicht nach unten, Handgelenke drehen zu früh(!!), Schlägerkopf überholt die Hände, rechter Ellbogen bleibt nicht an der rechten Hüfte, rechte Schulter geht zu tief und linker Oberarm schließt nicht an den Brustkorb oder Oberkörper an.

Nicht unerwähnt soll hier eine Beobachtung von **Michael Witte**, einem Illustrator und Golfexperten, bleiben, der entdeckte, dass im Abschwung der linke und rechte Arm bei der Streckung unterschiedliche Länge aufweisen und dies daher im Impact zu einer Ausgleichsbewegung führen kann (meist ‚Chicken Wings').
Die Technik dies zu verhindern nennt er PINCH. Beschrieben ist das sehr ausführlich in dem Buch *The Secret of Golf* → Referenz [19].

Hochziehen (1) und Heranquetschen (2) des linken Oberarmes
Definiert von Michael Witte:
„Um Deine Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen und Deine Drives mit voller Power zu beschleunigen, klemme Deinen oberen linken Arm gegen den Brustkorb und Oberkörper, wenn Du Dich durch das Treffmoment (Impact) bewegst."

Amazon.com schreibt:

Zitat:

> Michael Witte has come up with an interesting theory on transferring energy and giving more power to the golf swing. This is explained in the book THE SECRET OF GOLF by George Pepper as his book THE PINCH: THE HISTORICALLY OVERLOOKED MAGIC MOVE THAT WILL CHANGE YOUR GAME is not ready for publication. His research and video studies were on the baseball swing. The Kansas City Royals and St. Louis Cardinals used him as a consultant. His secret is a subtle move of about and eighth of an inch in which the leading upper arm is pinched backward against the torso or body as the swing moves through impact. This move is so subtle that the human eye will miss it, but it is there and used by the great ones to improve clubhead speed and direction.

Jetzt schließt sich allmählich der Schwungkreis und wenn Du fast alles richtig gemacht hast, kann nichts mehr passieren. Schließlich ist der Golfball getroffen und hat seine Flugbahn begonnen.
Im Impact waren Körper und Kopf hinter dem Ball, der Körperwinkel noch aufrecht; dies löst sich nun auf. In der ersten Phase wird die **Streckung des linken Armes vollendet**, auch der Winkel beim rechten Handgelenk löst sich streckend auf. In dieser Phase sind beide Arme gestreckt. Der Kopf bleibt für einen Augenblick noch an seinem Platz. Wie wir schon sagten, sorgte die **Körperdrehung für das Square-Stellen des Schlägerkopfes**. Die Arme sollst Du weiterhin nicht vom Körper (besonders nicht den linken, er soll nach unten gebeugt sein) trennen. Wichtig ist, dass im Durchschwung keine Blockade entsteht, wie zum Beispiel die „Chicken Wings", also abknicken vor allem des linken Armes.

David Leadbetter schreibt in seinem Lehrbuch ‚Alles über Schlag und Schwung': **„Es ist nicht nötig, dass die rechte Hand die linke überholt, um die Schlagfläche square zu stellen."**

Wenn dann der rechte Arm die Waagrechte durchläuft, hat sich der **Körper voll gedreht**, der **Bauchnabel zeigt zum Ziel** und **der Kopf hat sich mitgedreht**. Der weitere Durchschwung passiert ohne wissentliches Zutun. Die rechte Schulter zieht zum Ziel, der rechte Ellbogen ist noch immer gestreckt, der linke beugt sich, sodass der Schläger quer hinter dem Kopf zum Liegen kommt. Das Gewicht hat sich vollständig auf die linke Seite verlagert (Außenseite des linken Fußes), das linke Bein ist gestreckt und die rechte Ferse hebt sich der Fuß steht auf der Spitze und balanziert aus. Jetzt hat sich auch der Körperwinkel aufgelöst.
Hier eine Anmerkung zum linken gestreckten Bein. Die Streckung soll erst zum Impact (von der HitPos aus) hin erfolgen – nicht zu früh – ein vorzeitiges Strecken führt zu einem Vorkippen des ganzen Körpers, daher Knie bis zur HitPos gebeugt halten!

GIF abrufbar unter Ernie Els Followthrough

Animation erstellt aus → Referenz Video Ernie Els by YouTube
http://www.youtube.com/watch?v=vROTBf0q14c

GIF abrufbar unter Sean O'Hair Durchschwung

Animation erstellt aus → Referenz Video Sean O'Hair by YouTube
http://www.youtube.com/watch?v=OILWOH8T_EI

7. Kurzes Spiel

Du hast vielleicht schon einige Male mit Golfern gespielt, die Chip und Pitch immer so an die Fahne legten, dass sie in der Regel mit einem Putt auskamen. Bei den Profis ist man das ja gewohnt. Beobachte mal mit welcher Sorgfalt gerade diese die kleinen Schläge planen, oftmals länger als einen Putt, gilt es doch Rough, Vorgrün, Gefälle, Flug, Roll usw. genau einzuschätzen.
Im allgemeinen muss gesagt werden, dass es traurig ist, dass so wenige Spieler das kurze Spiel wirklich beherrschen, da die Technik von Pitch und Chip ja relativ einfach zu erlernen wären; zu üben sind sie allemal, der Erfolg meist großartig. Gerade Spieler, die mit der Länge absolut kein Problem haben, denen es vielleicht nur an etwas Präzision bei den längeren Schlägen fehlt, machen sich das Leben unnötig schwer, weil sie den neben dem Grün landenden Ball nicht nahe genug zur Fahne bringen oder sogar „einen weiteren Schlag verlieren" müssen.

> **Geheimnis des kurzen Spiels.** Wie gesagt ist die Technik einfach, die Schwierigkeit ist eher die **Einschätzung des vor Dir liegenden Schlages**. Du musst Dir nämlich genau überlegen, wie hoch und weit, wo und wie weit der Ball rollen soll, welches Gelände zu beachten ist, um die **richtige Schlägerwahl** zu treffen. Die Schlägerwahl ist es auch, die meist den Unterschied zwischen guter und schlechter Annäherung ausmacht.

Oft wirst Du von Flightpartner hören: „Ich spiele immer ein X Eisen". Und das ist auch meistens der Grund, warum sie das kurze Spiel nie lernen, denn man kann einfach den Ball nicht aus jeder Lage mit seinem Lieblingsschläger an die Fahne spielen. Auch Du wirst Dir das Leben nur unnötig schwer machen, wenn Du für einen gewissen Schlag den falschen Schläger wählst oder einen gewissen Schläger manipulierst (z.B. durch Loft steiler machen!).

Und was ist der richtige Schläger, fragst Du jetzt mit Recht?
Vor allem der mit dem richtigen Loft. Und diesem Schläger musst Du „nur" noch die richtige Geschwindigkeit mitgeben. Mit den Auswirkungen des Lofts im kurzen Spiel musst Du Dich allerdings einmal grundsätzlich auseinandersetzen. Abgeleitet von den vollen Schlägen weißt Du schon etwas von den Flugeigenschaften. Wedges von SW, PW, und Eisen 9,8,7,6 ergeben unterschiedlichste Flugbahnen und Längen. Genauso beim Einsatz im kurzen Spiel.

Ein Pitch mit einem SW wird hoch fliegen und kurz ausrollen, ein Chip mit Eisen 6 wird sehr flach fliegen und weit rollen. In einer Stunde, wo Dein Übungsgrün oder die Pitching Ärea von anderen Spieler unbenützt ist, machst Du Versuche.
Z.B. schlägst Du den Ball hintereinander mit Deinem Equipment von SW bis Eisen 6 — 3 Meter (wichtig, wegen gleiche Länge — lege ein Tuch an diese Stelle) weit aufs Grün. Du hast mit ungefähr gleicher Schlagstärke die unterschiedlichsten Ergebnisse, die einerseits durch die verschieden hohe Flugbahnen und andererseits durch ungleiches Rollverhalten zustande kommen.

Mache Dir eine ähnliche Tabelle:

Schläger	Flug/m	Roll/m	Entfernung/m
SW	3	1	4
PW	3	2	5
9er	3	3	6
8er	3	5	8
7er	3	10	13

Wie schaut daher Deine gedankliche Planung aus bei einem Schlag über ein kleines Hindernis, wenn die Entfernung zum Ball 20m beträgt und der Ball auf dem Grün ausrollen kann?
9er Eisen wegen der Höhe 9-10m weit schlagen, Aufsetzen auf Grün und 10m Roll.
Anders, wenn der Ball nicht weit rollen kann, weil Fahne nahe dem Bunker:
Sandwedge wegen der Höhe 15m im Flug und 5m im Roll, als allgemeine Regel, was wegen der unterschiedlichen Mitgabe von Backspin noch variieren kann.

Pitch und Chip.

Wenn Du nahe am Grün liegst und zwischen Dir und der Fahne kein Hindernis ist, spielst Du einen Chip.

> Der Chip ist eine Kombination von Putt und einem Schlag. Stelle Dir vor, „den Ball in die Luft putten!"

Der Ball setzt dabei früh auf dem Grün auf und rollt zum Loch. Du wählst dabei einen Schläger aus, der die Entfernung bis zum Aufsetzen aufs Grün gewährleistet. Das kann einmal ein Eisen 5, aber auch ein Eisen 9 sein.

Das Gegenteil vom Chip ist der Pitch.

> Der Pitch ist ein Annäherungsschlag mit hoher Flugbahn und viel Backspin.

Der Ball fliegt hoch durch die Luft und stoppt möglichst bald auf dem Grün. Meist verwendest Du einen Pitching/Sand Wedge oder Eisen 9.
Unterschied ist auch im „Backspin" zu sehen. Chip hat keinen bis wenig, Pitch möglichst viel Backspin (Ball kommt sogar „zurück").

Lass Dir noch einmal das Grundsätzliche über den **Pitch** sagen.

> **Der Pitch ist ein Annäherungsschlag mit hoher Flugbahn und viel Backspin.**

Der Ball fliegt hoch durch die Luft und stoppt möglichst bald auf dem Grün. Meist verwendest Du ein Pitching/Sand Wedge/60° Wedge oder Eisen 9.
Vor allem soll er mit „Backspin" gespielt werden, manchmal sogar mit möglichst viel, damit der Ball auch hält (Ball kommt sogar „zurück").

Wir möchten Dir gerne eine Hilfestellung geben, um Dir möglichst einfach ein gutes kurzes Spiel über viele Jahre zu ermöglichen. Natürlich verlangt ein solches System etwas an Übung von Dir und dazu musst Du bereit sein.

Als erstes stellst Du Dir eine große Uhr vor, in deren Senkrechten Du so stehst, dass sich zu Deinen Füßen die 6 Uhr Stellung befindet. Das System besteht nun darin, einerseits den linken Arm so verschieden hoch zu schwingen, dass die Stunden 7, 8 und 9 erreicht werden und darüber hinaus die Handgelenke voll winkeln, andererseits verwendest Du aus Deinem Equipement 60° Wedge, Sand Wedge, Pitching Wedge und 9er Eisen.
Komplettierst Du das mit Deinem Pitch Schwung, dann hast Du jetzt 9 + 3 Möglichkeiten, verschiedene Entfernungen abzudecken bei einer **gleichbleibenden Dir genehmen und leicht zu reproduzierender Geschwindigkeit.**

Die Ansprechhaltung ist fast genau dieselbe wie für jeden anderen Schlag. Also Ausrichtung des Schlägerkopfes, richtiger Griff und richtige Fußstellung – relativ nahe zusammen und leicht geöffnet. Empfehlenswert ist es, das **Gewicht mehr auf den linken Fuß** zu legen und die **Hände vor der Schlagfläche** zu halten. Die Knie leicht gebeugt und insgesamt relaxt stehen ist unumgänglich wichtig. Die Schultern auf keinen Fall dann öffnen, wenn die Füße leicht offen stehen, immer also Schultern parallel zur Linie zum Ziel. Den Ball legst Du mehr zum linken Fuß, sodass die Hände vor ihm bleiben können. Diese Ansprech-Position soll auch genau gleich im Treffmoment noch vorhanden sein.

Schon in der 7 Uhr Stellung hast Du eine leichten Handgelenk-Winkel. Diese Abwinkelung ist wichtig, da die Handgelenke den Schlag leicht nach unten durch den Ball strecken müssen. Übe dies, bis Du konsequent den Ball triffst und eine gleichbleibende Entfernung erreichst. Notiere Dir die Entfernung.

Übe den Schlag indem Du den linken Arm bis zur 8 Uhr Position schwingst, das Handgelenk gut abwinkelst. Du musst deutlich spüren, dass der Schaft im Rück- als auch im Durchschwung nach oben geht. Vermeide auf alle Fälle den Schläger viel zu weit nach innen und um Deinen Körper herum zu schwingen, das gilt auch für den Durchschwung. Der Schaft muss parallel zur Ball-Ziellinie sein. Notiere die erzielte Entfernung.

Dasselbe noch einmal mit Hochschwingen bis zur 9 Uhr Position. Notiere auch diese Entfernung.

Ganz wichtig ist immer, den Schlag zu einem hohen Finish zu führen, denn das bedeutet, dass Du im Boden-Ball-Treffmoment durch den Ball geschlagen hast. Du musst entlang der Linie zum Ziel schwingen, auch hier nicht um Dich herum. Dass die Schultern und die Hüfte in der Endposition zum Ziel zeigen, ist fast das Wichtigste!

Wenn Du jetzt noch Deinen vollen Schwung für das Eisen dazunimmst (hier schwingst Du ja bis zur 10 Uhr Position auf), dann hast Du 4 spezielle Distanzen und Du kannst beständig den Ball zu diesen Distanzen pitchen.

> Beim Pitch gilt das Prinzip, dass der Körper und die Arme den Bewegungsablauf kontrollieren. Die Handgelenke winkeln zwar, aber sie schlagen nicht, sie sind passiv! Auch hier bestimmt die Drehbewegung des Oberkörpers, wie der Schläger im Treffbereich durchgeschwungen wird. Eine große Hilfe dazu ist die linke Schulter und die linke Hüfte nach links aufwärts ziehen.

Fein wäre es, wenn Du Dir eine Tabelle anlegst und die Distanzen in diese einträgst. Diese Werte kannst Du Dir solange auf die Runde mitnehmen, bis Du sie nicht mehr benötigst. Wir werden hier diesmal keine Werte eingeben, denn die Entfernungen sind individuell so unterschiedlich, dass sie nur hinderlich wären, Du könntest nämlich danach trachten, diese Werte zu erreichen. Es sollen aber Deine Werte sein. Streng Dich an, es wird Dir nur zu einem wesentlich verbesserten Score verhelfen. Dein Instinkt wird Dir helfen.

Eisen	7 Uhr – m	8 Uhr – m	9 Uhr – m	10 Uhr(voll) – m
Sandwedge				
Pitchingwedge				
9er				
8er (eventuell)				

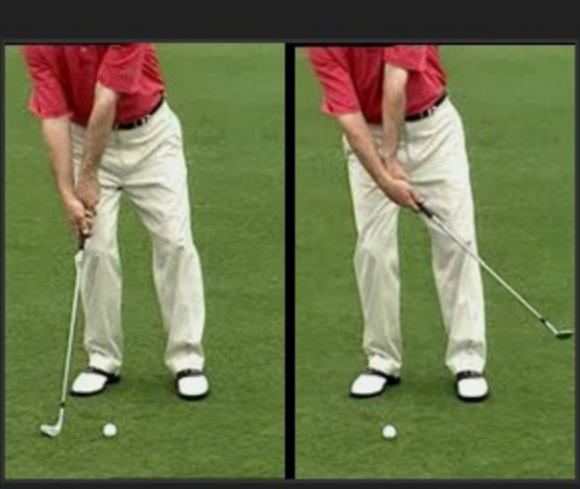
(Update Mai 2021)
Wir empfehlen Dir auch unsere Spezialseite zum Pitch (Der Pitch) mit Anleitungen von PGA Professional Vaughan Hawtrey.

Video Todd Anderson by YouTube http://www.youtube.com/watch?v=WGA9HofE1Ek

Mit großer Leichtigkeit zeigt Dir Todd Anderson einen Pitch mit einem Wedge aus 60m aus der 10 Uhr Position heraus. Nimm das Tempo in Dich auf und beachte die Ausrichtung und vor allem die ausgezeichnete Schwungebene, bei der das Ende des Schlägerschaftes in der 10 Uhr Position genau zum Ball zeigt. Im Durchschwung kehrt Todd auf die Höhe des Aufschwungs zurück, ein perfekter Followthrough mit ganz großem Finish.
Um dem Ball Backspin zu geben, legt Todd den Ball mehr zum rechten Fuß hin, um ihn im Downswing besser gegen den Boden pressen („quetschen") zu können.
Diese Technik empfehlen wir versierten Spielern, die genau wissen, was sie damit bezwecken wollen.

Richtige Schwungebene mit Schlägerschaft auf Ball zeigend; weiters zu flache (nicht um den Körper schwingen, sondern Abwinkeln und hinauf!) und zu steile Ebenen (Abschwung daher nach außen).

Zum Treffmoment Handgelenke vor dem Schlägerkopf, Schwung zum Ziel ziehen, kein Überrollen der rechten Hand, linker Handrücken zeigt weiterhin zum Ziel), Gewicht auf den linken Fuß verlagern.



Die Bilder sprechen für sich selbst. „Flip" – ein häufiger Fehler -nicht nur beim Pitch-, der durch Nichtverlagern des Gewichts auf die linke Seite entsteht.

Weitere nützliche Informationen über den Pitch findest Du bei den INSTRUKTIONEN [**hier**].
Nicht vergessen möchten wir, Dich nochmals auf die „Hinge and Hold" Technik von Phil Mickelson hinzuweisen, der in seinem Buch „Mein kurzes Spiel" (auch aud DVD) tolle, nachvollziehbare Aussagen über Pitch, Lob, Bunkershot, usw. macht.
→ [20]

Du erinnerst Dich, was wir im Vorwort zum kurzen Spiel geschrieben haben:
Wenn Du nahe am Grün liegst und zwischen Dir und der Fahne kein Hindernis ist, spielst Du einen Chip. Der Ball soll möglichst bald auf dem Grün landen und den weiteren Weg zur Fahne rollen.

> Der Chip ist eine Kombination von Putt und einem Schlag ohne oder mit Winkeln*) der Handgelenke. Stelle Dir vor, „den Ball in die Luft putten!"

*) Phil Mickelson vertritt die Meinung, dass die Handgelenke unbedingt zu winkeln sind. Er beschreibt seine Technik, die er „Hinge and Hold" nennt in seinem Buch und auf DVD „Mein kurzes Spiel" → [20]. Er fordert sogar, den Schlag ohne Handgelenk aus allen Lehrbüchern zu entfernen
Seine Technik finden wir ausgezeichnet, weil sie auch im Bunker-Spiel anzuwenden ist. Wenn Du Dich damit näher befassen möchtest, lerne nach der DVD und dem Buch. Deine Erfahrung wird sich bereichern!

Hier geht es vor allem aber um den Chip and Run und dem Schlag ohne bestimmenden Handgelenkseinsatz.
Golfer mit einem höheren Handicap machen bei der Schlägerwahl beim Chip meist den ersten Fehler. Eisen 8, 9 oder Wedge führen zu Problemen. Denn Schläger mit mehr Loft erfordern einen längeren Schwung und wenn dann der Ball getoppt wird, geht es weit über das Grün. Daher solltest Du, wenn Du noch über ein höheres Handicap verfügst mit Eisen 6 beginnen.
Als erstes musst Du lernen, dass der Ball jedesmal in die Höhe gehen muss, obwohl der Loft des Schlägers ziemlich steil ist. Daher auch der Vergleich mit „den Ball in die Luft putten".
In dem Bestreben, den Ball in die Höhe zu bekommen, darfst Du nicht versuchen, den Ball „hochzuheben", denn dann setzt Du Deine Hände und Handgelenke falsch ein, Du wirst den Ball „löffeln". **Der Schlägerloft muss die Höhe bringen, eine kleine Stelle am Boden soll gestreift werden.**

Am besten gehst Du so vor: Den Schläger kürzer fassen, die Füße nahe beieinander stellen, das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, der linke Arm muss vorerst fest sein, die Arme insgesamt aber locker bleiben, die Handgelenke zum Knie vorneigen und wichtig: Ball zur rechten Ferse. Hauptziel ist, den Schlägerkopf flach über den Boden zu führen, den Boden leicht zu streifen mit einem im Treffmoment festen Handgelenk.

Foto aus Video by YouTube http://www.youtube.com/watch?v=gdctQCtxWHU

So und jetzt geht es an die Arbeit mit dem Chippen. Wichtig ist der linke Arm, der im Treffmoment aktiv sein muss, ihn darfst Du auf keinem Fall bremsen.
Du öffnest die Füße und die Hüften leicht, lässt aber die Schultern parallel zur Ball-Ziellinie, beugst Dich aus der Taille vor, entspannst den ganzen Körper und plazierst den Ball mehr hinten zum rechten Fuß und sprichst ihn mehr mit der Schlägerspitze an, um ein besseres Gefühl zu bekommen. **Die Hände sind vor dem Ball und dem Schlägerkopf.**
Jetzt konzentrierst Du Dich nur darauf, das Stückchen Boden zu streifen, auf dem der Ball liegt. Rückschwung und Durchschwung sind gleich lang, linker Arm und linkes Handgelenk führen, wobei die Hände unbedingt beim Treffen vor dem Ball sein müssen.
Schlage leicht von oben in den Ball hinein, der Loft -obwohl eventuell noch mehr verringert- bringt den Ball in die Höhe.

> **Den Griff als Ganzes schwingst Du Richtung Ziel, den linken Handrücken in vorderster Front ohne dass das rechte Handgelenk nur ansatzweise überholt. Der rechte Handgelenkswinkel soll sich nicht verändern!! Die Beine brauchst Du beim Ausholen nicht einsetzen, das rechte Knie bewegt sich erst mit Treffen des Balles nach vor Richtung Ziel, ebenso das linke.**

Beverly Lewis schreibt in ihrem Buch ‚Das kurze Spiel' über den Zusammenhang zwischen den Weg bei Flug und Roll und gibt damit einen einfachen Anhaltspunkt für jeden Spieler:

Schläger	Flug	Roll
Sand/Pitch-Wedge	2/3	1/3
Eisen 9	1/2	1/2
Eisen 7	1/3	2/3
Eisen 5	1/4	3/4

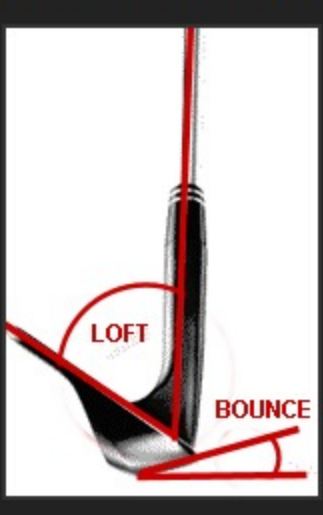
CHIPPEN – DIE PERFEKTE TECHNIK

Embed video © by Golf in Leicht/Youtube
Chip zur Fahne

Chip and Run.
Wir wollen Dir, da Du sicher auch schon mal den Begriff des **Chip-and-Run** gehört hast - eine Variante des klassischen, oben erläuterten Chips- den Chip and Run nicht vorenthalten. Oder anders ausgedrückt: kurzer und langer Chip.
Beim Zweitgenannten handelt es sich um einen mit verlängerten Rückschwung gespielten Chip. Der Beineinsatz ist größer und auch die Hangelenke können leicht gewinkelt werden. Der Körper dreht sich mehr und damit muss auch der Schläger nach innen weggeführt werden.
Der Chip and Run ist von Spielern mit höherem Handicap dem Pitch oft deshalb vorzuziehen, da er leichter zu beherrschen ist.

Der Bunkerschlag ist der nicht nur von hohen Handicapern wohl gefürchteste Golfschlag. Aber, er ist sicher nicht der schwierigste Schlag, wenn man sich mit ihm nur ein bisschen oder sagen wir mal etwas intensiver auseinandersetzt. Denn hat man die gewissermaßen notwendige Technik einmal im Griff, dann kann man gut mit ihm leben. Von Profis hört man, dass es ihnen manchmal lieber ist im Buker zu liegen denn im nächstgelegenen Rough. Für sie ist der Schlag aus dem Sand nämlich leichter zu berechnen.
Leider sieht man permanente, liebe Flightpartner, die in den Bunker hetzen, auf den Ball „einhacken" und dies zwei- bis dreimal wiederholen müssen bis sie wieder heraussteigen können, um den Ball dann schließlich im Wald oder tiefen Rough weiter zu suchen.

Üben und Zeit investieren muss man allemal, das sei gleich zum Anfang der Lektion angemerkt.
Über die richte Ausrüstung zur Ausführung des Schlages gibt es grundsätzlich nicht viel zu sagen. Wie Du ja weißt, unterscheiden wir zwischen den Green- und den Fairwaybunkern. Während für den Schlag aus einem Fairwaybunker fast jeder Schläger zu verwenden ist, kommen für den Schlag aus dem Greenbunker nur die Wedges oder das 9er Eisen in Frage. Wie der Name schon sagt, eignet sich besonders der Sandwedge für den Bunkerschlag. Er besitzt einen großen Loft und vergrößerten Flansch (Bounce), der dazu dient den Schläger auf dem Sand abprallen zu lassen und zu verhindern, tief in den Sand einzudringen.



Wenn man den die Schlagfläche öffnet kommt dieser Bounce noch mehr ins Spiel.
Die Schlägerindustrie hat eine Vielzahl von Wedgearten (mit unterschiedlichem Loft, Bounce und Grind, sowie Materialien) entwickelt und als erfahrener Bunkerspieler wirst Du Dich mit dieser Materie noch weiter beschäftigen, um „Deinen geeigneten Wedge für Deinen bevorzugten Platz" zu finden.

An dieser Stelle gleich etwas Essentielles.

> Der Bunkerschlag ist der einzige Golfschlag, bei dem der Ball gar nicht erst getroffen werden soll.

Der Ball ist auf einem Sandkissen aufgebettet herauszuschlagen, also gleichsam unter dem Ball durchzuschlagen. Den „Sand herausschlagen" sollst Du und diesen Satz wirst Du immer wieder hören.

Aber nun zum Bunkerschlag selbst. Der neutrale Griff eignet sich auch hier. Bevor Du aber zugreifst -noch vor Betreten des Bunkers-, nimmst Du den Schläger wie gehabt mit der rechten Hand und drehst mit der linken den Schlägerschaft im Uhrzeigersinn so, dass sich die Schlagfläche z.B. 30° öffnet. Erst dann greifst Du mit der linken Hand den „verdrehten Schlägergriff" wie gehabt. Markierungen oder Logos am Schlägerschaft zeigen Dir, dass der Schläger jetzt anders als normal in Deinen Händen liegt. Wie wir schon erwähnten, wird jetzt der Loft durch den Bounce erhöht.
Jetzt richtest Du nur mehr den Körper (Füße, Knie, Hüften und Schultern) links vom Ziel aus und kompensierst so die offene Schlagfläche; weiters wird dadurch ein Schwung von außen nach innen gefördert. Der Stand ist relativ eng, die Füße stehen etwas offen. Der Ball liegt gegenüber der linken Ferse.
Wichtig wäre noch: Die Füße gut im Sand verankern – zum Ausgleich den Schläger verkürzen. Da Du ja nicht den Ball selbst treffen sollst, sondern eine Stelle (ca. 5cm) dahinter, halte den Schlägerkopf über dieser Stelle in der Luft, denn Du darfst den Sand nicht berühren.

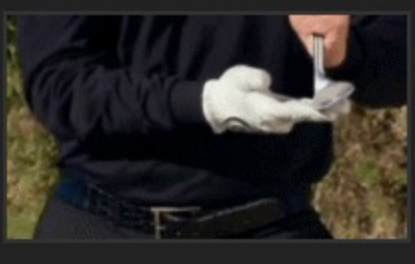
Schaue Dir einen missglückten Bunkerschlag von Annika Sorenstam hier an.
Animation erstellt aus dem Lehrvideo von **Annika Sorenstam „3 keys to short sand shots"**.
Animierte GIF Datei abrufbar unter Annika Sorenstam Bunker

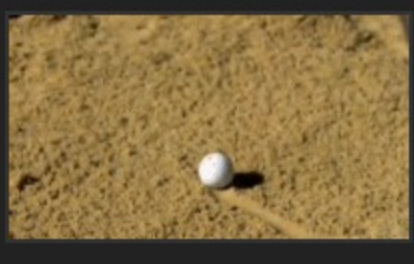
1. To hit a short bunker shot over a high lip, you have to keep the clubface open. That starts at address: Holding the club with your right hand, rotate the face 30 degrees open, then set your left hand and reposition your right. Take a wide stance for stability—you'll be making a firm swing—and play the ball just inside your left heel.
2. Squat down a little at address. Lowering your center of gravity puts the bottom of the swing arc below the level of the ball, so the club can slide under it. Make a three-quarter backswing, keeping your legs quiet and your feet planted. Don't think of the swing as a flip of the hands and arms. Make a full turn against a stable lower body.
3. Swing the clubhead into the sand about an inch behind the ball. With the clubface open, you'll have to swing pretty hard to push the ball up and out. Keep your wrists firm as you splash through the sand, with the face pointing straight up (above). Turn your shoulders through so they face the target at the finish.

Schlage immer durch den Sand hindurch, der Schläger darf „im Sand nicht sterben". Auf keinem Fall darfst Du den Ball „flippen"!
Und ganz besonders wichtig:

> **Die Schlagfläche darf sich im Treffmoment nicht schließen. Sie zeigt ebenso wie das linke Handgelenk zum Himmel, das linke Handgelenk darf nicht von der rechten Hand überholt werden. Die Augen immer fest auf die Stelle im Sand gerichtet lassen, die man gewählt hat.**

Eine ganz wichtige Demonstration von P. Mickelson soll Dir zeigen, wie das Schlägerblatt unter dem Ball durch den Sand geführt werden soll. Auf keinem Fall releasen und überrollen.





Demo entnommen aus dem Youtube-Video: Bunkers Shot with Phil Mickelson
Dieses Video können wir nur allen empfehlen, es ist gewissermaßen ein **MUST**.
Animierte GIF Dateien abrufbar unter Phil Mickelson Bunker 1 und Phil Mickelson Bunker 2

Einige Bunkerimpressionen mit der Sony Camera ANTELOPE – bis zu 5800 fps können aufgenommen werden können – zeigen dies anschaulich. ORF Sport+ hat diese Aufnahmen im Golfmagazin am 23. Oktober 2013 gezeigt und sie sind so sensationell, dass wir sie Dir hier zeigen.
Achte besonders auf das Schlägerblatt nach dem Durchschneiden des Sandes im Follow through.

Video abrufbar unter Bunker Slomotion
Video © by **ORF Sport+**

Und hier nochmals: Es genügt nicht, wie leider oft nur gesagt wird, stelle Dich hin, öffne Deinen Stand und das Schlägerblatt und fertig, sondern vergiß nicht das Wichtigste. **Führe das offene Schlägerblatt unter dem Ball durch den Sand und behalte das Offensein des Schlägers im Durchschwung möglichst lange.** (Das Handgelenk hält den Schläger offen, daran mußt Du arbeiten.) Und ganz, ganz wichtig!!: Schwinge voll durch mit den Handgelenken bis zumindest Schulterhöhe, also von Schulterhöhe zu Schulterhöhe!!.

Gib Dich vorerst zufrieden, wenn Du den Ball mit dem ersten Schlag aus dem Bunker befördert hast. Konzentriere Dich daher auf einen rhythmischen Schwung (kein Hacken) unter dem Ball durch und achte dass das Schlägerblatt zum Himmel zeigt.

In dieser Animation zeigt Dir **Wendy Ward** einen gekonnten, lockeren **bunkershot**.
Abrufbare GIF Datei Wendy Ward Bunkershot

Zur Ziellinie leicht geöffnete Ansprechhaltung,
Füße leicht „eingegraben".
Schlägerblatt geöffnet.
Hochschwung bis in Schulterhöhe (9 Uhr Position).
Geöffnetes Schlägerblatt unter dem Ball durchziehen,
die rechte Hand nicht über-holen/rollen lassen.

Der Vollständigkeit halber muss hier erwähnt werden, dass es mehrere Methoden des Bunkerschlages gibt, um unterschiedliche Längen zu erzielen.
So kann man den Abstand ändern hinter dem der Schlägerkopf in den Sand hineingleiten soll (2, 5, 7 cm), oder
man ändert den Öffnungswinkel der Schlagfläche (je offener, desto kürzer) oder
man ändert nur die Härte des Schlages.
Bei der letzteren Methode bleibt Schlagfläche, Ausrichtung und Eintrittsstelle des Schlägers immer gleich, nur die Härte des Schlages variert. Eine feine Methode meinen wir auch für Dich.

Natürlich gäbe es zur Balllage im Bunker (Spiegelei, harter oder weicher Sand, bergauf, bergab) noch viel zu sagen, was aber über den Rahmen des Blogs hinausginge. Es gibt dazu jede Menge Spezialliteratur. Erwähnen möchten wir nur für Dich:
Gary Player ‚Das perfekte Bunkerspiel'.

Nicht vergessen möchten wir, Dich auch hier nochmals auf die „Hinge and Hold" Technik von Phil Mickelson hinzuweisen, der in seinem Buch „Mein kurzes Spiel" (auch auf DVD) tolle, nachvollziehbare Aussagen über den Bunkershot, usw. macht. Wie das geöffnete Schlägerblatt während des ganzen Sandkontaktes bis in den Follow through durch den Sand zu führen ist, wird Dich sicher interessieren und Deinen Bunkerschlag endlich profilike machen.
→ [20]

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Üben im Übungsbunker Deines Golfclubs. Mache Dir Hilfslinien und wie gesagt Üben, Üben, Üben ... und verstehen.

Wie sagte doch Gary Player einmal: „Je mehr ich übe, desto mehr Erfolg habe ich."

8. Putt

Achtung: Regeländerung für das Putten mit „Anchoring mit langen Puttern"! ab 1.1. 2016. Lies dazu den Spezialartikel über Anchoring mit langen Puttern.

> Das Putten kann man als Spiel im Spiel bezeichnen und daher bekommt es in unserer Bearbeitung eine spezielle Stellung zugewiesen. Wir werden Dir etwas ausführlicher darüber berichten. Schließlich machen Putts die Mehrheit aller Strokes aus.

In den letzten Jahren sah man viele Putt-Stile, einmal bedingt durch das sich ständig ändernde Putter-Design und andermal durch die Kreativität der Spieler. Sieht man sich die Mehrheit der großen Golfer genau an, dann sieht man aber, dass viele Putting-Fundamentals strikt eingehalten werden. Es mögen sich also Putter (normale Länge, Belly-Putter oder Broomstick-Putter) mit ausgefallensten Design-Köpfen entwickelt haben und Handhabung und Handhaltung (Griff) in ihrem Variantenreichtum fast nicht mehr überschaubar sein, nicht geändert haben sich einige Putting-Basic und der Wille einzulochen. Renommierte Trainer haben oft das Handtuch geworfen und verkündet: Gleich, was Du tust, wie Du den Putter hältst und bewegst, es ist egal, solange Du einlochst.

Zu diesem „Willen-zum-Einlochen" bringt Dich **positives Denken**. Es ist die Türe zum Erfolg. Du hast sicher schon die Situation kennengelernt, wo Du Dir innerlich gesagt hast, Du kannst das Loch gar nicht verfehlen und die Überzeugung, dass Du einlochst, bewahrheitete sich. Die Überzeugung hast Du aus früheren Erfolgen gezogen und der **Erfolg kommt aus den soliden Fundamentals**. Und da sind wir wieder einmal bei Fundamentals angelangt, die wir Dir gleich einmal präsentieren.

Der Griff zum Erfolg
Halte die Hände nahe genug zusammen, sodass sie als eine Einheit arbeiten. Wenn sie getrennt sind ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Handgelenke zusammenbrechen. Ein beliebter Griff von vielen Tourspielern ist der Reverse-Overlap-Grip, sowie der Cross-Handed-Grip, die wir uns speziell ansehen werden.

Reverse Overlap Grip:

Die Handflächen liegen gegenüber, die Daumen mehr oder weniger auf dem Griff.
Die letzten drei Finger der linken Hand und die ersten drei Finger der rechten halten den Schlägerschaft. Der linke Zeigefinger greift über die drei Finger der rechten Hand. Die Daumen über dem Schaft geben den nötigen Spielraum für die Bewegung der Handgelenke.

Animation →**Referenz Video:** http://www.youtube.com/watch?v=Y0DKBeJhBYs
GIF Datei abrufbar unter Reverse Overlap Grip

Cross Handed Grip/ Crossover Putting Grip:

In den letzten Jahren wird dieser Griff immer beliebter. Lege zuerst die rechte Hand an den Putter, den rechten Daumen auf dem Griff liegend. Füge die linke Hand so an die rechte heran, dass der Daumenballer des rechten Daumen in sich in die Handfläche der linken Hand schmiegt. Dadurch wird das linke Handgelenk noch zusätzlich gestärkt. Ein Knicken des rechten Handgelenks soll vermieden werden.

Animation erstellt aus dem Video von YouTube → http://www.youtube.com/watch?v=ojBLKMqtZQ8
GIF abrufbar unter Cross Handed Grip

Der Griff-Druck
ist ebenso wichtig, also die Stärke mit der der Putter gehalten wird. Und grundsätzlich kann hier schon gesagt werden, dass ein leichter Druck immer besser als ein starker ist, weil starker Druck das Puttgefühl verringert.

Standbreite
Das ist Deine persönliche Präferenz aber erweitere diese, wenn es windig ist, Du darfst durch den Wind nicht gebeutelt werden.

Die Ballposition als nächste Basic erfordert, dass das linke Auge sich beim Ansprechen genau über dem Ball befinden soll, was bedeutet, dass sich der Ball bei der Innenseite des linken Fußes befindet. Vor allem das gibt Dir eine bessere Start-Perspektive, weil Du gleichsam von „hinten puttest".

Beschleunigung
Beschleunige den Putter zum Loch hin. (Übe Putts aus 25 cm, indem Du den Ball zum Rollen bringst und führe dabei den Putter über das Loch hinweg). Achte immer darauf dass Rück- und Durchschwung gleich lang sind.

Distanz halten
Steh weder zu weit vom Ball entfernt, noch zu nahe. Beides wirkt sich auf die Art wie Du an den Ball kommst aus. Einmal wird es von Innen nach Außen, das andere Mal von Außen nach Innen sein. Du wirst als Ausgleich den Pfad des Putters manipulieren und wirst Schwierigkeit haben, den Putter square im Impact zu führen.

Hände vor!
ist ein weiteres Fundamental für gute Putt-Technik. Sind Deine Hände nämlich hinter dem Ball, unterstützt Du die Tendenz dem Putter mehr Loft zu geben und Deine Handgelenke werden sich winkeln. Gibst Du dagegen Deine Hände vor dem Ball, dann kann der Ball besser rollen.

Blockiere Deinen Körper
Gute Spieler putten mit blockiertem Körper den Putt-Stroke. Das erlaubt den Schultern die Puttbewegung in Pendelform auszuführen (Rauf und Runter und ja nicht Drehen!!). Am besten überprüfst Du, dass Du keinen lateralen Schwenk ausführst, indem Du Dich verkehrt zur Sonne stellst und Deinen Schatten beobachtest. Mit diesem Trick kannst Du nicht nur Deine Hüften, sondern auch Deinen an eine Stelle fixierten Kopf und deine Schultern beobachten.

Die Ausrichtung
Sie muß square zur Ziellinie sein, die nicht immer die direkte Linie zum Loch ist (Break), das bedeutet, dass Dein Körper parallel zu dieser Linie ausgerichtet ist.
Wenn Du diese Fundamentals als **Schlüssel für Deinen eigenen Putting-Stil** nimmst, wird es Dir wesentlich leichter fallen „einzulochen".

Vor allem: Stehe bequem!

Griff, Weite des Standes, Ballposition, Ansprechhaltung und Ausrichtung sind für jeden unumgänglich notwendig (siehe Basics).

Entwickle eine pre-shot-Routine für Dein Putten. Beginne mit dem Lesen des Grüns, zuerst großflächig, dann erst spezifisch Deine Putting-Area. Knie Dich nieder und stelle Dir den Putt genau vor. Sieh die Wellenbewegungen im Grün, beachte, ob es berauf oder bergab geht. Hilfreich ist eine Linie am Ball, die die Ausrichtung und die Startlinie anzeigt. Du kannst Dir selber eine Linie mit einem wasserunlöslichen Filzstift zeichnen oder einfach die Wortmarkierung (Logo) des Balles verwenden.
Wenn Du einen Probeschwung machst, dann mache ihn schon jetzt in dem Tempo, das Du verwenden möchtest, blicke immer wieder auf das Loch, um eine Vorstellung von der Entfernung zu bekommen und wie wie hart Du den Ball schlagen musst.
Wenn Du eine längere Zeit puttest und schon ein gewisses Gefühl für unterschiedliche Grüns erworben hast, regiert allein durch das Visualisieren der Entfernung Dein Unterbewusstsein, es nimmt die Entfernung wahr, rechnet computerähnlich und gibt meist einen richtigen Befehl für die Stroke-Stärke aus. Lass daher Dein Unterbewusstsein für Dich arbeiten.

Das Putten selbst
1. Die Schultern und die Arme bewegen sich wie ein Pendel. Die Hände bleiben ruhig!
2. Halte den Kopf absolut still an seinem Ort, ebenso den Unterkörper.
3. Die Kontrolle der Distanz ist der wichtigste Faktor. Diese erfolgt durch die Variation der Schwunglänge und nicht durch unterschiedliche Schlagstärke (Power).
4. Und nochmals. Wenn Du einen Probeschwung machst, schau zum Loch (oder Ziel) um ein Gefühl für die Distanz zu bekommen. Puttest Du aufwärts, schaue über das Loch hinweg, wenn Du abwärts puttest, schaue auf einen Punkt vor das Loch.

Animation erstellt aus Video von YouTube → http://www.youtube.com/watch?v=fJ5vO67Ktnw
GIF Datei abrufbar unter Pendel Putt

Spiele beständige Putts und es gibt da einen kleinen Unterschied.
Nie von oben in den Ball hineinschlagen. Der Putter **rollt den Ball** und wird dicht über den Boden von Innen nach Innen geführt. Bei einem längeren Putt ist die Putterschwungbahn ausgeprägter, bei kurzen Putts **schwingt der Putterkopf beinahe auf einer Geraden**. Damit das passiert wird die Schulter aktiv eingesetzt (wegen der erforderlichen, trägen Muskeln), die um den Kopf (Hals) kreisen und die Arme und schließlich die Hände bewegen. Während des Schlagens bleibt der von den **Händen und Armen gebildete Winkel möglichst unverändert**. Puttbewegungen immer ruhig ausführen, wie eben einen Pendelschlag.

> **Auf keinen Fall darf der linke Handrücken im und nach dem Treffmoment nach innen abgewinkelt werden. Eminent wichtig ist auch, dass die Schlagfläche peinlichst genau square zur Startlinie ausgerichtet ist und square wieder auf den Ball auftrifft.**

Grüns und Putts lesen

andy.shortputt in Putt | Edit

Wie aus der Überschrift schon hervorgeht musst Du zwischen „Grün lesen" und „Lesen der Puttlinie" unterscheiden.
Schon wenn Du Dich dem Grün näherst und bevor Du es betrittst, ist es für Dich von Vorteil, Dich über die allgemeine Lage des Grüns zu informieren. Wie liegt das Grün in der umgebenden Landschaft, liegt es höher oder tiefer, steigt es an oder fällt es ab, ist es von Wald umgeben, liegt es frei, ist es gut durchlüftet, windgeschützt, ist Wasser in der Nähe, liegt es im Schatten oder im Sonnenlicht, wie ist der Graswuchs, der Schnitt und die Beschädigungen durch vorhergehende Spieler, usw. ??
Alles Fragen, die die Entscheidungen beim Lesen Deiner Puttlinie neben der Entfernung und eventuellen Breaks auch unmittelbar betreffen. Siehst und berücksichtigst Du mehr als andere Mitbewerber, wirst Du auch besser putten, Du wirst Dein Unterbewusstsein mit zusätzlichen Informationen füttern und Dein persönliches Feeling wird sich verbessern und vieles in die unbewussten Entscheidungen einfließen lasen.

Hast Du das Grün erreicht, so ist einen gut entwickelte Puttroutine von Vorteil. Du stellst Dich hinter das Loch und blickst zum Ball zurück -ein erster Eindruck der Linie entsteht-, dann gehst Du zum Ball, stellst Dich dahinter und blickst zum Loch -die Linie wird Dir klarer- oder das Ganze auch umgekehrt.
Auch von der Seite betrachtest Du die Puttlinie auf Steinchen, Blätter, Kleintiere, schlecht ausgebesserte Pitchmarken u.dgl. Dann wirfst Du nochmals einen Blick von hinter der Rückseite des Balles auf die Linie und suchst Dir nach Möglichkeit ein Zwischenziel (einen bestimmten Grashalm, eine winzige Glatze im Grün oder dgl.), wonach Du Dich dann ausrichtest und Deinen Putt startest. Diese Puttroutine sollst Du auch bei den kurzen Putts nicht außer acht lassen!
Eine Bitte haben wir an Dich: Nicht unnötig Zeit vergeuden!
Während ein Mitspieler seine Routine abwickelt, kann auch Du schon viel erledigen. Puttet dieser Spieler dann vor mir, kannst Du aus seinem Putt noch wertvolle Schlüsse für Deinen Putt ziehen. Du kannst aus seinem Stroke-Tempo und dem Balllauf noch einige Erkenntnisse über die Beschaffenheit des Grasoberfläche und eventuelle Breaks machen.

Kenny Perry beim US Master 2009.
Beliebt zum Lesen der Puttlinie wird als Hilfsmittel oft der Schaft verwendet. Man stellt sich dabei hinter den Ball und hält den Schläger so, dass er senkrecht nach unten hängt. Du schaust mit einem Auge die Puttlinie hinunter und deckst dabei mit dem unteren Ende des Schaftes den Ball ab. Jetzt kannst Du je nachdem auf welcher Seite des Schaftes das Loch liegt die Neigung (und damit den Break) des Grüns feststellen.

Ja, und hier kommen wir schon zum wichtigsten Teil des Putts neben dem Break, dem Tempo oder der Geschwindigkeit mit der Du den Ball bewegen sollst.

> Hier gleich etwas Essentielles: Der Break eines Putts hängt von seiner Geschwindigkeit ab. Je härter Du den Ball schlägst, desto gerader verläuft der Putt. Auch Putts mit mehreren Breaks gibt es und da ist der Break, der näher zum Loch liegt immer der mit dem größeren Einfluss.

Manche Golfplätze haben von Haus aus schnellere Grüns als andere, verschiedene Grassorten tun ein Weiteres und auch die Tagesverfassung (naß, trocken, hart, weich) trägt das ihre dazu bei das Tempo genau anzupassen.
Mit dem Breakverhalten haben wir uns jetzt noch auseinander zu setzen. Es ist sicher außerhalb unseres Rahmens auf die Breaks einzugehen, die ein Grün von uns fordern kann, man kann das schriftlich nicht nachvollziehen und Sätze wie *auf einem gleichmäßig geneigtem Grün von rechts nach links bricht der Ball* ... oder *auf einem Grün mit zwei gegenläufigen Breaks hat* ... oder *gegen den Hang eines zweistufigen Grüns hat der Break zur niedrigeren Ebene* ... bringen Dir gar nicht.
Wichtig sind Übungsgrün und dort Erarbeitung eigener Erkenntnisse mit eventueller Speicherung diverses Ball-Verhaltens. Nur so erarbeitest Du Dir ein Gefühl für die Art eines Breaks und wie Du das Einlochen meisterst.

Du hast also Deine Puttlinie gefunden, siehst den Break und wie Du ihn bekämpfst. Jetzt sollst Du **einige Probeputts machen**, um herauszufinden, wie stark Du den Ball schlagen musst. Vor Deinem geistigen Auge siehst Du den Ball rollen, siehst ihn „breaken" und ins Loch fallen. Und ab geht die Post! Locker bleiben und putten.
Zwei Linien kann man vertreten. Einmal, nicht unbedingt einlochen wollen. Mit **Nahe heran an Loch** wirst Du immer gut fahren. Manche stellen sich daher (bei entsprechender Entfernung) einen Kreis von 1 m Durchmesser um das Loch herum vor, in den sie den Ball hineinputten wollen. Und zum anderen, unbedingt der Wille, sofort einlochen zu wollen. Aber sei vorsichtig. Der Dir selbst auferlegte Druck kann gefährlich werden, vor allem die Länge kann durch Deine Agressivität leiden.

Etikette auf dem Grün
Trette auf keine Puttlinie, halte Dich auch nicht auf der verlängerten Puttlinie gegenüber dem Loch auf. Lege keine Taschen oder Schläger auf das Grün, fahre auf keinem Fall mit dem Trolley über Grün oder Vorgrün. Den Flaggenstock legst Du sanft hin, in einer Entfernung, dass niemand beim Putten gestört wird, am besten Du legst ihn außerhalb des Grüns ab. Erst nach dem Einlochen aller Flightpartner steckst Du den Flaggenstock ordnungsgemäß zurück. Stehe auch nicht ummittelbar um das Loch (Hole) herum, sondern in entsprechender Entfernung, um die anderen Spieler nicht zu stören. Pitchmarken besserst Du immer aus (auch fremde).
Stütze Dich nicht auf den Putter, gehe vorsichtig (nicht schlürfen), um keine Spuren durch Spikes zu hinterlassen.

Vielleicht interessiert Dich eine kleine Statistik vom U.S. MASTERS 2009 und ziehe für Dich einen Schluss, warum Tiger Woods seinen Vorjahressieg nicht wiederholen konnte (8 Putts mehr als der Sieger!!).

Rang	Player	Totalscore	Puttscore	Puttrang/Schnitt
1	A. Cabrera	276	114	11 / 1.58
T2	K. Perry	276	116	16 / 1.61
T2	Ch. Campell	276	110	5 / 1.53
4	S. Katayama	278	118	34 / 1.64
5	Ph. Mickelson	279	118	33 / 1.64
6	Tiger Woods	280	122	46 / 1.69

9. Lernen, Üben

Lernen von Videos

tom.birdie in Lernen, Üben | Edit

Filme und Videos umgeben Heranwachsende und Erwachsene heute: im Internet, auf Handys und auf Spielkonsolen. Jungen und Mädchen verstehen filmische Botschaften so selbstverständlich oder gar besser als gedruckte Worte. Kinder lernen durch Sehen und Beobachten. Auch frühere Spitzenspieler lernten von den Profis durch Beobachten und Nachmachen. Meist wurden aus guten Caddies hervorragende Spieler, sie hatten Zeit für ihre Beobachtungen. Heute läuft das nicht mehr so, wer macht schon Caddie, um zu lernen. Heute geht der Golf-Lernende zum Golflehrer! Pros geben also Golfunterricht, bieten sich aber meist selbst nicht als Vorbilder an indem sie Schläge einfach mehrmals oder immer wieder vormachen. Sie erklären meist nur Schwungpositionen, das Resultat muss der Golfschüler meist selbst finden.

Hier wollen wir Abhilfe schaffen, um Dir die Möglichkeit zu bieten ZU SEHEN, in Dich aufzunehmen und nicht nur Erklärungen „ohne Bilder im Kopf" zu hören.
Videos können sichtbar machen, was anders kaum vermittelbar ist. Deshalb gehören sie in den Golfunterricht, auch in den Selbstunterricht oder Selbstkontrolle. Denn nicht nur Videos von einem selbst, sondern speziell von anderen (Profis) sagen mehr als tausend Worte, zeigen Dir, wie es **geht** oder wie es nicht geht.

Wie Du Videos (Eigenschwung oder Profischwung) analysieren sollst, beschreibt Dir Johnny Miller*) hier sehr ausführlich (PDF engl.).
Die PDF Datei ist auch abrufbar unter Johnny Miller Analyse
) John Laurence „Johnny" Miller (29. April 1947 in San Francisco, Kalifornien) ist ein ehemaliger Profigolfer der PGA Tour. Mitte der 1970er-Jahre war er einer der besten Golfer der Welt. Später arbeitete er als Golf-Kommentator und fungiert derzeit als führender Golfanalyst bei NBC Sports.

Daher wollen wir Dich ermutigen und anregen, Videos in Deinen Lernweg aufzunehmen. Nütze die Chance!
Und wenn Du Videos auf Deinem Mobilphon (Handy) oder iPad auf die Driving Range mitnehmen willst?
Auch kein Problem. Wir zeigen Dir den Weg. Du wandelst die heruntergeladenen Dateien mit z.B. dem kostenlos zu erhaltenen Programm XMedia Recode in die Dateiform um, die Du für die Hardware benötigst. Z.B. also für den iPad stellst Du gleich in einem Arbeitsgang das Format mp4 her. Dieses Video überträgst Du auf Dein Abspielgerät, fertig!
Einen anderen Weg zeigen wir im nächsten Kapitel 9.2. mit dem kostenlosen Programm **Any Video Converter** auf, der aber schon eine Datei im Videoformat AVI, FLV, MOV, MP4, MPG, M2TS, MTS, RM, RMVB, QT, WMV usw. voraussetzt.

Im nächste Kapitel (9.2) sagen wir Dir an Hand eines Beispiels als Anregung, wie Du vorzugehen hast.

Lernen von Videos

tom.birdie in Lernen, Üben | Edit

Filme und Videos umgeben Heranwachsende und Erwachsene heute: im Internet, auf Handys und auf Spielkonsolen. Jungen und Mädchen verstehen filmische Botschaften so selbstverständlich oder gar besser als gedruckte Worte. Kinder lernen durch Sehen und Beobachten. Auch frühere Spitzenspieler lernten von den Profis durch Beobachten und Nachmachen. Meist wurden aus guten Caddies hervorragende Spieler, sie hatten Zeit für ihre Beobachtungen. Heute läuft das nicht mehr so, wer macht schon Caddie, um zu lernen. Heute geht der Golf-Lernende zum Golflehrer! Pros geben also Golfunterricht, bieten sich aber meist selbst nicht als Vorbilder an indem sie Schläge einfach mehrmals oder immer wieder vormachen. Sie erklären meist nur Schwungpositionen, das Resultat muss der Golfschüler meist selbst finden.

Hier wollen wir Abhilfe schaffen, um Dir die Möglichkeit zu bieten ZU SEHEN, in Dich aufzunehmen und nicht nur Erklärungen „ohne Bilder im Kopf" zu hören.
Videos können sichtbar machen, was anders kaum vermittelbar ist. Deshalb gehören sie in den Golfunterricht, auch in den Selbstunterricht oder Selbstkontrolle. Denn nicht nur Videos von einem selbst, sondern speziell von anderen (Profis) sagen mehr als tausend Worte, zeigen Dir, wie es **geht** oder wie es nicht geht.

Wie Du Videos (Eigenschwung oder Profischwung) analysieren sollst, beschreibt Dir Johnny Miller*) hier sehr ausführlich (PDF engl.).
Die PDF Datei ist auch abrufbar unter Johnny Miller Analyse
) John Laurence „Johnny" Miller (29. April 1947 in San Francisco, Kalifornien) ist ein ehemaliger Profigolfer der PGA Tour. Mitte der 1970er-Jahre war er einer der besten Golfer der Welt. Später arbeitete er als Golf-Kommentator und fungiert derzeit als führender Golfanalyst bei NBC Sports.

Daher wollen wir Dich ermutigen und anregen, Videos in Deinen Lernweg aufzunehmen. Nütze die Chance!
Und wenn Du Videos auf Deinem Mobilphon (Handy) oder iPad auf die Driving Range mitnehmen willst?
Auch kein Problem. Wir zeigen Dir den Weg. Du wandelst die heruntergeladenen Dateien mit z.B. dem kostenlos zu erhaltenen Programm XMedia Recode in die Dateiform um, die Du für die Hardware benötigst. Z.B. also für den iPad stellst Du gleich in einem Arbeitsgang das Format mp4 her. Dieses Video überträgst Du auf Dein Abspielgerät, fertig!
Einen anderen Weg zeigen wir im nächsten Kapitel 9.2. mit dem kostenlosen Programm **Any Video Converter** auf, der aber schon eine Datei im Videoformat AVI, FLV, MOV, MP4, MPG, M2TS, MTS, RM, RMVB, QT, WMV usw. voraussetzt.

Im nächste Kapitel (9.2) sagen wir Dir an Hand eines Beispiels als Anregung, wie Du vorzugehen hast.

Multimediales (visuelles und virtuelles) Lernen

admin in Lernen, Üben | Edit

Bereits in der Didacta Magna des Comenius aus dem Jahr 1654 findet man entsprechende didaktische Anweisungen zu diesem Thema **„Alles soll wo immer möglich den Sinnen vorgeführt werden**, was dem sichtbar dem Gesicht, was hörbar dem Gehör, was schmeckbar dem Geschmack, was fühlbar dem Tastsinn. Und wenn etwas durch verschiedene Sinne aufgenommen werden kann, soll es Verschiedenen zugleich vorgesetzt werden".

Nun hast Du sicher schon erkannt, dass wir es mit dem Virtuellen (Trainern) und Visuellen (Bilder, Videos, Animationen, usw.) sehr ernst meinen. Zum Begriff „virtuell" (engl. virtual) möchten wir anführen, dass dieser Begriff aus der Informatik kommt und einen Prozess oder ein Objekt, das physisch nicht vorhanden, also nicht real ist, bezeichnet. So versteht man unter „Virtuelles Lernen" allgemein alle Lehr- bzw. Lernformen, die mit Hilfe des Computers stattfinden. Und diesen Kapiteln wollen wir uns widmen.

Wie und was Du aus den Seiten lernen sollst, das möchten wir Dir hier erläutern.
Vorausschicken müssen wir, dass Du Dich mit der Materie **GOLF** schon etwas auseinandergesetzt hast, d.h. dass Du zumindest die Turnierreife erlangt hast, auch weiterhin Deinen/einen Pro kontaktierst und konfrontierst und auch sonst der Driving Range nicht abgeneigt bist. Denn eines ist klar, ohne Fleiß kein Preis, ohne kontinuierliches Üben, Hinterfragen und Ehrgeiz gibt es KEIN NIEDRIGES HANDICAP, kein einigermaßen erbauliches Spiel.

Dir fiel sicherlich auf, dass wir im Grundlehrgang (Kapiteln 2-8) sehr genau auf die Abläufe des Golfschwungs eingegangen sind; das ist natürlich für viele sehr trockene Materie, obwohl Bilder und Animationen helfen, die Abläufe besser zu durchleuchten.
Wirklich Sinn machen aber alle Erklärungen nur, wenn ich das Gelesene nachvollziehen kann, entweder durch eigene Erfahrung oder durch Überprüfung an anderen mit Hilfe von Videos.
Nun, genügend Videos zu Lehr- und Lernzwecken stellen wir Dir zur Verfügung, es gilt nur mehr, sie zu nutzen!
Im nächsten Kapitel wollen wir Dir etwas an die Hand gehen und Dir helfen, wie Du das Lernen von Videos durchführen kannst.

Beispiel-Lern-Video 1

admin in Lernen | Edit

Wir haben dieses Video von Ernie Els ausgewählt, weil Ernie unserer Meinung nach einen vorbildlichen Schwung beherrscht, der Vorbild in allen Positionen sein kann und dessen Schwungablauf leicht nachzuvollziehen ist.
Ernie Els Karriere ist einzigartig:
Bis zum jetzigen Zeitpunkt hat Ernie bei **64 Profi-Tourniere**, inklusive 3 Major Championship und 7 World Matchplay, Titel erobert. Er ist deshalb einer der profiliertesten Gewinner unserer Generation auf dieser Welt; in Südafrika, Europa, den USA, Asien, Naher und Mittlerer Osten und Australien siegte er.

Wir fordern Dich einmal auf, das Video zig-mal anzusehen und in Dich aufzunehmen, ja aufzusaugen, als Vorbild wirken zu lassen. Einfach beobachten! Besonderen Augenmerk kannst Du auf den Rhythmus legen, von dem man häufig behauptet, er wäre zu verschlafen. Von was verschlafen. Der Schwung wirkt wie aus einem Guß!!

2014 Ernie Els Swing Sequence | Golf Monthly

Embed video © by **Golf Monthly/Youtube**
Dieses Video ist abrufbar unter Ernie Els Swing Sequenz

Wir möchten hier vor allem die Hauptpositionen, die man in einem Schwung durchläuft, vergleichen und es wäre für Dich äußerst zweckmäßig, ein Video von Dir selbst zur Verfügung zu haben. Man glaubt gar nicht, dass in heutiger Zeit, wo fast jeder ein Handy oder eine Digitalcamera besitzt, fast kein Golfer über ein Video von sich verfügt, das ihn beim Golfschwung zeigt. Woran das liegt, kann man nur erahnen, aber sicher wäre es sehr schlecht, sollte es so sein, wie ein guter Freund mir einmal antwortete: „Ich habe keines, denn ich will meine Fehler gar nicht sehen!" Dabei gehört gerade er zu den wenigen Spielern, die immer auf der Suche nach Perfektionismus im Golf streben.
Solltest Du auch zu dieser Sorte gehören, dann musst Du Deine Einstellung grundsätzlich ändern und Dich dazu zwingen, Videos von Dir erstellen zu lassen. Und nicht nur einmal, sondern regelmäßig gerade nach Änderungen in Deinem Schwung und damit einfach zur Kontrolle.
Es kann ja wirklich nicht so schwer sein, z. B. auf der Driving-Range einen Bekannten zu bitten, Dich mit DEINEM Handy oder DEINER Camera von hinten und von der Seite aufzunehmen. Du überspielst das Aufgenommene dann in aller Ruhe zu Hause auf Deinen Computer und kannst vergleichende Analysen anstellen. Dein Spiel wird sich innerhalb kürzester Zeit verbessern.

Bevor wir mit dem lernenden Vergleichen beginnen, möchten wir Dir grundsätzlich immer empfehlen, die gewünschten, passenden Lektion unseres Lehrganges aufzurufen und Dich über die Basics zu informieren.

Beginnen wir mit dem

SET UP:
Neben dem Griff – wir setzen voraus, dass Du Dich mit dem Griff immer wieder auseinandersetzt – ist es die Set-up Position, die einen Großteil des Erfolges eines Golfschlages ausmacht. Also Kapitel 4.1 und 4.2 nachlesen und eventuell als Erstes daran arbeiten, wenigstens eine einigermaßen athletische Figur hinzubekommen, denn diese springt uns bei Ernie sofort ins Auge.
Er ist top ausgerichtet: Füße, gebeugte Knie, Hüften, Oberkörper und Schultern (eine Spur geöffnet) zeigen die Linie, die der Ball nehmen soll, der Körperwinkel ideal für den Drive, der Rücken gerade und der Kopf in Fortsetzung der Rückenlinie, Kinn nicht gesenkt, die Arme hängen gleichsam von den Schultern herab und auch der Handgelenkswinkel zum Driver stimmt.
Die Ansprechhaltung sieht einfach hinreissend aus, einfach und doch so effizient.
Und jetzt vergleichst Du das Vorbild mit Deiner Haltung:
Sieht sie athletisch *) aus oder etwas eigenartig und warum?
Was machen meine Füße (der Stand), sind meine Knie gebeugt, habe ich einen guten Körperwinkel, ist mein Rücken gerade oder rund, ist mein Kinn abgesenkt, halte ich meinen Arme zu weit oder zu eng in Bezug zum Oberkörper? Nimm immer die Referenz der vorgeschlagenen Kapiteln 4.1 und 4.2 zur Hilfe. Schau genau und wenn Du findest, dass es an Deiner Ansprechhaltung einiges zu verbessern gibt, dann sofort ab zur Korrektur. Und wieder Aufnahmen mit Deinem Video-Equipment und Überprüfung. Es macht nämlich keinen Sinn mit einer Set-up Position zu beginnen, die keinerlei Chance auf Erfolg verspricht.
Hast Du Dein Set-up im Griff geht es weiter mit dem

Start des Aufschwunges bis zur Waagrechten des linken Armes:.
Kapitel 6.2 und 6.4 werden Dir helfen eine Vorstellung zu bekommen, worauf es beim Start aus der richtigen Set-up Position ankommt, um in die richtige Schwungebene zu gelangen. Im obigen Video wird es zweckmäßig sein, den Schwung nochmals als Ganzes ablaufen zu lassen, um dann mit der Einzelbildschaltung fortzufahren.
Falls Du schon einmal den Begriff „Starten wie aus einem Guß" gehört hast, dann kannst Du das hier in einer einzigartigen Perfektion erleben. Die Einzelbilder sagen mehr, als ich hier beschreiben könnte.
Ein gleichmäßiger und gleichzeitiger Einsatz von Drehung des Oberkörpers mit Hochführen des Schlägerschaftes – ein Drehen der Schultern – gepaart mit dem gleichsam an den Schultern hängendem Armdreieck – ein Hinunter der linken Schulter und Drehung bis vorerst 70° – kein Verdehen oder Manipulieren der Hände – ein Abwinkeln der Handgelenke und ein Schlägerschaft, der bei Erreichen der Waagrechten des linken Armes mit dem Handgelenk einen 90°igen Winkel bildet.
Worauf musst Du noch schauen: Natürlich auf den Unterkörper, der aber eigentlich gar nicht viel macht; er ist der Anker, mit dem der drehende Oberkörper stabilisiert wird. Die beiden Füße bleiben am Boden – unbedingt bleibt der Körperwinkel erhalten – die Hüfte dreht sich nur minimalst – **das rechte Knie bleibt gebeugt** – es findet keine Körperwanderung nach rechts statt – usw.
... und wenn Du nun Vergleiche mit Deinem persönlichen Video anstellst, wirst Du vielleicht feststellen: Kein „Aus einem Guß" – rechtes Knie streckt – Hüfte zu viel mitgedreht – linke Schulter zu wenig gedreht – Handgelenke zu weit vom Körper oder Oberschenkel entfernt – usw.
Jetzt folgt wahrscheinlich die erste Phase, um an Deinem Schwung wirklich konsequent zu arbeiten, sei es durch Selbstanalyse oder mit Hilfe eines Trainers.

> Da die **Startphase des Schwungs (die ersten 30-50 cm) das Wichtigste im Golfschwung** ist, heißt es hier den Hobel exakt anzusetzen, denn wenn dieser Abschnitt nicht wirklich richtig ausgeführt wird, kommt kein wirklich guter Schwung zustande.

*) athletisch, das heißt, dass Deine Stand-Position mit den Winkeln so aussehen soll, das heißt aber nicht, dass jetzt alle Muskeln angespannt oder verkrampft sind, nur damit es gut aussieht. Du musst Dir das so vorstellen: Position einnehmen, aber schlussendlich im Stand – noch vor Einleitung des Schwungs – **alle Muskeln entspannen** und trotzdem athletisch aussehen.

Beispiel-Lern-Video 2

admin in Vorwort | Edit

2014 Ernie Els Swing Sequence | Golf Monthly

Embed video © by **Golf Monthly/Youtube**
Dieses Video ist abrufbar unter Ernie Els Swing Sequenz

Im vorigen Artikel **Beispiel-Lern-Video 1** sind wir bis zur Position des linken waagrechten Armes vorgestoßen und wir wiederholen: Video von Ernie Els als Ganzes in sich „aufsaugen", erforderliche Kapitel des Grundkurse studieren und dann mittels Einzelbildschaltung an Hand von Ernie nachvollziehen; weiter mit dem eigenen Video vergleichen und die Unterschiede herausfiltern.
Wir vollenden den Aufschwung zum

Zum Höchsten Punkt, dem Umkehrpunkt zum Abschwung:
Wenn wir diesen Abschnitt betrachten werden wir feststellen, dass Ernie nur das vollendet, weiterführt, was er bisher erreicht hat. Empfohlen wird Kapitel 6.5 mit anschaulichen Animationen.
Die Oberkörperdehung und damit die Schulterdrehung (> als 90°) wird weitergeführt – die Arme weiter nach oben geführt – das linke Handgelenk bleibt square – der rechte rechtwinkelig abstehende aber nicht „fliegende" Ellbogen – die Hüfte geht jetzt etwas mit – das linke Knie knickt nach innen, um die immense Spannung aufzunehmen – das rechte Knie bleibt gebeugt – der Schläger, der fast parallel zum Boden und Richtung Ziel zeigt – usw.
Spätesten jetzt wirst Du erkennen, wie wichtig es bisher war, den Schläger in die vorherige, richtige Durchgangsposition gebracht zu haben und das mit durchlaufend quarem Schlägerblatt.
... und wie sieht es mit Deinem HÖCHSTEN PUNKT des Aufschwungs aus?
Diese Analyse muss ich wirklich Dir überlassen, Du musst z.B. erkenne: viel zu flacher oder zu steiler Hochschwung, Handgelenke nur knapp über den Schultern, Handgelenk konvex oder konkav gebogen statt square, Hüften, Schultern, Armdreieck, usw.
Ja, ich weiß. Jetzt heißt es arbeiten und wieder arbeiten, denn ein altes Sprichwort sagt: „Nur nach einem perfekten Aufschwung, kann es auch einen perfekten Abschwung geben."
Nicht genug kann ich betonen, dass Du Dir den Höchsten Punkt in allen seinen Fassetten wirklich genau ansiehst, denn Du sollst in etwa bei dieser Position landen.
Also nimm Dir nochmals vor:

Füße – kein Abheben der Fersen – ein festes Stehen auf dem Boden
Knie – rechtes Knie gebeugt als Anker für die Drehung – linkes Knie nach innen geknickt zum rechten
Hüften – leicht mitgedreht – maximal 45° – Körperwinkel noch immer gehalten
Schultern – runtergedreht unters Kinn auf 30° – 35° und rumgedeht um > als 90°
Arme linker Arm gestreckt – squares Handgelenk – Armlinie höher als Schulterebene (two plane) – rechter Ellbogen vom Körper weg, zum Boden zeigend, in etwa 90°igem Winkel
Schlägerschaft und Handgelenke – fast 90° Winkel – Schlägerschaft etwas über der Parallelen zum Boden und fast Richtung Ziel zeigend

Beispiel-Lern-Video 3

admin in Lernen | Edit

2014 Ernie Els Swing Sequence | Golf Monthly

Embed video © by **Golf Monthly/Youtube**
Das Video ist auch abrufbar unter Ernie Els Swing Sequenz

Im vorigen Artikel **Beispiel-Lern-Video 2** sind wir bis zur Position am höchsten Punkt vorgestoßen und wir wiederholen: Video von Ernie Els als Ganzes in sich „aufsaugen", erforderliche Kapitel des Grundkurse studieren und dann mittels Einzelbildschaltung an Hand von Ernie nachvollziehen; weiter mit dem eigenen Video vergleichen und die Unterschiede herausfiltern.
Wir setzen den Schwung fort und kommen zum

Beginn des Abschwungs:

Wenn der Aufschwung geklappt hat, stehst Du jetzt vor der größten möglichen Fehlerquelle, nämlich dem Beginn des Abschwunges durch die **fehlerhafte Einleitung des Abschwungs**.
Wie sagte schon Johannes der Täufer über Christus in Mt 3,12: „Schon hält er die Schaufel in der Hand; er wird die Spreu vom Weizen trennen und den Weizen in seine Scheune bringen; die Spreu aber wird er in nie erlöschendem Feuer verbrennen."
Und glaube mir, hier (im Übergang vom Aufschwung zum Abschwung) liegt der eigentliche Knackpunkt des Golfschwungs, Du musst den Weizen in Deine Scheune bringen und nicht durch die Spreu ruinieren.

Deine Vorbereitung liegt wieder im Studium der Kapitel 5.4, 5.5 und 6.6 und diese Kapitel sollst Du nicht einfach so überlesen, sondern wirklich studieren, denn hier geht es um die **Perfektionierung Deines Schwungs**, und an dem bist Du ja interessiert.
Ich möchte Dich hier nur auf 2 Punkte hinweisen und bitte Dich wirklich mit der Einzelbildschaltung zu navigieren.

1. Navigiere zum höchsten Punkt des Aufschwungs, schaue dann genau auf den Knick bei der linken Hüfte und schalte 1,2 und 3 Bilder weiter. Du siehst sofort beim ersten Frame die kleine Bewegung der linken Hüfte, die den Abschwung einleitet und mit 2. und 3. Frame das weitere Aufmachen der Hüfte. Vergleiche das mit dem, was Du in den vorgeschlagenen Kapiteln über die Lower Body Action gelesen hast.

2. Gehe nochmals zum höchsten Punkt des Aufschwungs zurück, schaue dann genau auf die (linke) Schultern und Handgelenke und schalte wieder 1,2 und 3 Bilder weiter. Was Du hier beim 1. Frame vielleicht nicht so gut siehst, weil durch den linken Arm verdeckt, ist ein Beginnen des Absenkens der rechten Schulter (deutlicher dann bei Frame 2 und 3), sowie ein fast senkrechtes Hinunter-Fallenlassen der Handgelenke.

> **Vor allem darf es hier zu KEINER frühen Drehbewegung der linken Schulter nach vor oder ein Vorbewegen der Handgelenke kommen. Es geht hinunter und nicht herum!!**
> **HIER LIEGT ALSO DAS GEHEIMNIS!**
> **EINLEITUNG DURCH LINKE HÜFTE UND ABSENKEN DER RECHTEN SCHULTER MIT GLEICHZEITIGEM SENKRECHTEN HINUNTERFÜHREN DER HANDGELENKE.**

Lernen vom Vorbild (4)

admin in Lernen | Edit

Wir verlassen nun das Vorbild E. Els, da der Schwungabschnitt Hit-Position zum Treffmoment durch **HENRIK STENSON** in einer SlowMotion besser darzustellen ist. Wir nähern uns ja dem eigentlichen Höhepunkt des Schwungs und da heißt es für Dich nochmals gut hinzusehen, denn Stenson zeigt wie sonst keiner die Kunst der Führung der Handgelenke.

Henrik Stenson – Ultra Slow Motion – DTL & Face-On !!

Embed video © by **RollYourRock/Youtube**
Dieses Video ist abrufbar unter Henrik Stenson Ultra Slow Motion

Was können wir von dieser wunderbaren Zeitlupenstudie von Henrik STENSON lernen:
Einmal mehr sehen wir die alte Regel bestätigt, die da heißt: „Zuerst den Ball und dann erst den Boden treffen".
Und besonders möchte ich Dich auf das linke Handgelenk aufmerksam machen. Es wird erst knapp vor Treffmoment hin square gestellt und bleibt auch im Durchschwung noch square, bevor durch die Schulter- und Körperdrehung das linke Handgelenk sich aus der Square-Position weiterbewegt. Es „überrollt" also nicht!!
Hier aber eine Warnung: Versuche nicht krampfhaft das linke Handgelenk so spät erst freizulassen, Du kommst sonst mit der Stellung der Handgelenke nicht rechtzeitig fertig und bist zu spät, Du ruinierst Deinen Schwung. Je mehr Du Deinen Schwung verbesserst, desto besser und schneller kommst Du mit Deinen Handgelenken zurecht.
Das Gesagte gilt auch für andere Schwungsequenzen, also z.B. die Hitposition. Das Halten des rechten Winkel der Handgelenke zur Hitposition hin ist ja ganz schön und gut, aber wenn Du den rechten U-Arm oder das rechte Handgelenk nicht wirklich schnell strecken kannst .... siehe oben.

Aber nun der Reihe nach:
Über die Hitposition kannst Du an anderer Stelle mehr lesen. Hier sei nur gesagt:
Der linke Arm kommt vollständig gestreckt, der rechte gebeugt zur Hitposition. Der Winkel zwischen Armen und Schlägerkopf wird noch mit 90° gehalten und erst ab der Hitposition aufgelöst. Das linke Handgelenke ist für die Führung des Schlägerblattes verantwortlich und zeigt die längste Zeit mit dem Handrücken vom Körper weg. Erst ganz kurz in der Treffmomentphase stellt es sich zum Treffmoment hin **square** – das Wichtigste im ganzen Schlag wird damit erfüllt.

Während der linke Arm und das linke Handgelenk wie gesagt für die Führung des Schlägers verantwortlich ist, so ist der rechte Arm (alles immer vom Rechtshänder gesehen!) und das rechte Handgelenk für die Power verantwortlich. Der rechte Arm kommt gebeugt, das rechte Handgelenk abgewinkelt zur Hitposition und erst ab dieser Position hinein in die Treffmomentphase beginnt das STRECKEN des rechten Armes nach unten (Es ist vor allem der rechte Unterarm, der die POWER erzeugt) und schließlich als Letztes das STRECKEN DER HANDGELENKE. Im Treffmoment selbst hält dieses Strecken noch an, der rechte Arm ist noch immer ganz leicht gebeugt (oder anders ausgedrückt noch nicht ganz gestreckt).
Das gänzliche Strecken führt allerdings schon durch den Boden und erzeugt ein mehr oder weniger großes Divot. Beide gestreckten Arme (Dreiecksform mit den Schultern) werden Richtung Ziel geführt und die sich stark drehenden Schultern vollenden den Durchschwung. Das linke Handgelenk zeigt sehr lange Richtung Ziel und wird dabei parallel zur Ziellinie geführt.

Was machen die Hüften. Die linke Hüfte ist in der Hitposition schon leicht geöffnet und setzt dieses Öffnen immer weiter fort, gleichmäßig und nach links etwas hochsteigend. Den Oberkörper sehen wir nur ansatzweise, können aber trotzdem erkennen, dass hier der eigentliche Motor sitzt. Henrik dreht um die Wirbelsäulen-Achse und behält den Körperwinkel stetig bei. Wenn Du auf die Gürtellinie schaust, siehst Du eine fast gleichmäßig verlaufende gerade Linie.

Henrik Stenson scheint sich bei dieser Aufnahme mit den Beinen in einer fast sitzenden Position zu befinden, beide Füße sind fest auf dem Boden fixiert, eine perfekte Balance erreicht. Das Gewicht wird immer weiter nach links zum Ziel hin verschoben, das linke Bein (Knie) streckt sich und baut Widerstand auf (die starke linke Seite!). Schließlich wird auch das rechte Knie zum Ziel hin gebeugt, letztendlich hebt sich die rechte Ferse vom Boden.

Beide gestreckten Arme hält H.S. im Followthrough bis in Hüfthöhe, equivalent in etwa zur Hitposition.

Wer diese in der gezeigte Sequenz angesprochenen Komponenten verstanden hat und annähernd nachvollziehen kann, hat einen großen Schritt in Richtung PERFEKTER SCHLAG getan.
Hier beenden wir die 4 Artikel „Lernen vom Vorbild" und ersparen uns den letzten Teil über FINISH. Wir möchten Dich aber dabei hinweisen, dass das nicht heißt, dass das Finish nicht wichtig wäre. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass derjenige, der bis hierher alles richtig macht, auch das Finish nicht falsch machen wird.

10. Longdrive Champion

Was wir von den Profis lernen sollen 1.Teil

pit.longdrive in Ein Golfschwung für Dich| Edit

Länge im Golf ist Vieles, aber nicht Alles.

Swing Sequence vom Longdrive World Champion 2008 Jamie Sadlowski (419 yards)

Bilder von Pinnacle aus PDF ~~http://www.pinnaclegolf.com/media/123008-sadlowski-sequence.pdf~~

Jamie Sadlowski 414 yards drive 2010

Embed video © by **World Golf Swing Channel/Youtube**
Dieses Video ist unter **Jamie Sadlowski 414** abrufbar.

Einige Schwungdaten vorweg aus RE/MAX World Long Drive Championship 2010 für Jamie Sadlowski:
Cub Speed 146 mph, Ball Speed: 217 mph (350 kmh), Smash Faktor:1,49, Launch Angle 9.9°, Spin Rate 2216 rpm,**Yardage 414.0 yard (378,56 m)**
Was sagt man dazu!

Mit der Technik des Longdrive World Champions zu beginnen ist natürlich stark, denn man sollte meinen, dass sein Schwung mit dem des durchschnittlichen Spielers absolut nichts zu tun hat. Dem ist aber nicht so! Sein Schwung ist im allgemeinen nur viel ausgeprägter, dynamischer, athletischer und natürlich mit ungeheurem Timing, Kraft und Schnelligkeit ausgestattet. Der Schwung zeigt aber deutlich, dass er alle Faktoren enthält, die auch in Deinem Schwung – natürlich in schwächerer Dosis – enthalten sein sollen.
Dass Du oder ich nicht die Kraft und vor allem die Schnelligkeit entwickeln können, liegt sicher in unserem „sportlichem Erbgut". Es ist nur bedingt ausbaufähig und zeigt uns unsere Grenzen auf. Man kann aber ersehen und lernen, worauf man achten soll, um seine persönliche Schlag-Weite zu optimieren (Ich denke da in dieser Schwungposition an die Drehung des Oberkörpers bei stabilen Hüften oder das rechtwinkelige Handgelenk).

Ist man als Longdrive Champion auch ein Spitzenspieler. Nein! Denn bei diesen extremen Weiten ist man schnell im Out, im Wald, im tiefen Rough, im Bunker oder im Wasser. Die „Überlänge" ist meist ein großer Nachteil und daher legen Spitzpros eher auf die accuracy, die Genauigkeit wert als wirkliche Weite. Der Drive muss ohne Verlust eines Schlages im Spiel bleiben. Spitzenspieler behaupten auch mehrheitlich, dass sie ihre Drives nur zu 80% des Möglichen (von der Power) absolvieren.

Ich, als Longhitter, beginne also mit dem Champion und untersuche, inwieweit sich der Schwung des „Längsten" in seinem Ablauf vom Spitzenpro oder vom Amateur unterscheidet und ... ob auch er die Basics nach der herrschenden Lehrmeinung beachtet ... und wenn ja, dann muss allen Golfern klar sein, wie wichtig diese allgemein sind.
Daher und aus keinem anderen Grund zeige ich *sein Fundament*, das in abgeschwächter Basisausführung auch Deines sein muss. Und soviel kann ich Dir jetzt schon verraten: Bis auf wenige Kleinigkeiten (z.B. „Überschwung am höchsten Punkt" des Schwunges) entspricht alles der gültigen Norm.

Unser Champion heißt **JAMIE SADLOWSKI**, geb.1988 und ist 1,80 m groß.
Er spielt einen Driver Cobra Speed Pro D, 5 Grad, geschmiedet, mit XXX-Flex Schaft und als Ball einen Pinnacle FX Long.
Seine Schlägerkopfgeschwindigkeit liegt bei 240 km/h, die Ball-Abfluggeschwindigkeit beträgt fast 350 km/h, sein längster Drive 399,60 m aufgestellt 2006 beim Junior World Long Drive Championship.

Beginnen wir mit der Position des Schlägers am HÖCHSTER PUNKT des Schwunges. Am augenscheinlichsten ist sein gewaltiges Überschwingen (5), es erinnert an John Daly, der dadurch weltberühmt wurde. Dieses Überschwingen entspricht nicht der herrschenden Lehrmeinung, was aber fast schon das Einzige ist.

(1) rechte Fuß am Boden, Gewicht auf der Ferse
(2) rechtes Knie gebeugt und fixiert als Drehpunkt
(3) Hüften haben sich nur leicht gedreht (30°) und ermöglichen mit der
(4) Oberkörperdrehung von fast 120° ein gewaltiges Drehmoment („Verschraubung")
(5) Handgelenke: weit über der Kopfhöhe und **der Winkel Handgelenk – Schlägerschaft beträgt 90°** +++ dieser Überschwung ist deshalb richtig, weil er mit rechtwinkeligem Handgelenk, ohne etwaiiges Loslassen des Schlägers durchgeführt wird, wobei es einer außerordentlichen Flexibilität und ungewöhnlicher Kraft beim Abschwung bedarf. Warum entspricht der Überschwung dann nicht der herrschenden Lehrmeinung? Weil Profis wegen der Genauigkeit und des guten Scores darauf verzichten und die Amateure sowieso überfordert wären in Hinblick auf die Flexibilität, das Halten der Handgelenkwinkel, des Krafteinsatzes und des Timings.
(6) linkes Bein: linke Ferse hat sich wenige Zentimetern gehoben (wegen der gigantischen Drehung) und des Überschwunges; linkes Knie zeigt zur Innenseite
(7) rechter Ellbogen im rechten Winkel sowohl vom Körper weg, als auch im rechten Winkel gebeugt; er zeigt nicht wie nach herrschender Lehre zum Boden, was bei diesem Radius und hohem Handgelenkseinsatz auch nicht möglich wäre
(-) nicht erwähnt oder besonders hingewiesen habe ich auf den gestreckten linken Arm und das square Führen des Schlägerkopfes, weil ich glaube, dass sie bei diesem Kaliber eine Selbstverständlichkeit sind (nicht unbedingt beim Amateur, wo eine leichte Beugung toleriert wird, wie wir noch an anderer Stelle sehen werden)

Bilder von Pinnacle aus PDF ~~http://www.pinnaclegolf.com/media/123008-sadlowski-sequence.pdf~~

Alle angeführten Kriterien – bis auf das Überschwingen und damit verbunden der hohe rechte Ellbogen- sollen in Deinem Schwung am höchsten Punkt vorhanden sein.
Du notierst daher als BASICs für diese Position:
rechtes Knie gebeugt fixiert
Hüften nur maximal 30° gedreht
Oberkörper über 90° gedreht
Handgelenke im 90° Winkel mit Schlägerschaft
rechter Ellbogen vom Oberkörper gelöst

Was wir von den Profis lernen sollen 2.Teil

admin in Ein Golfschwung für Dich| Edit

Heißt es Golfschwung oder Golfschlag? Heißt es einen Schläger schwingen oder einen Golfschlag machen? Was ist der Unterschied?
Selbst wir haben uns den Namen **golfswing4you** gegeben, weil wir den gesamten Ablauf schlechthin als Schwung definieren. Unserer Meinung nach ist **der Golfschlag ein Teil des Golfschwungs** und zwar der Teil, dessen Einleitung wir hier sehen und dessen Abschluss der Impact (Treffmoment) darstellt.

Jahrelang war man der Meinung, dass der Golfschwung kein Schlagen beinhaltet, sondern ein Schläger-Schwingen durch den Ball sei. Erst Thomas Zacharias, ein ehemaliger Hochspringer und Zehnkämpfer in der Leichtathletik, musste uns in seinem Buch „Golfprofis schwingen nicht, sie schlagen" klarmachen, dass der Ball geschlagen wird und zeigt die ganze Mechanik auf, die dieses Schlagen erfordert. Seine Erkenntnis: „Nicht die Beinarbeit, der Beckenschub, die Rumpfverwringung oder die Drehung des Schultergürtels, sondern das **richtige Beugen und Strecken des rechten Armes** und dessen richtige Koordination mit der Pendel-Bewegung des linken Armes bilden das Geheimnis."

Der Golfermuskel der rechten Hand ist also derjenige, der die Beschleunigung erwirkt und die Kraft erzeugt, die dem Schlägerkopf mitgegeben wird. Wo der Golfermuskel steckt? Nun, der Muskel liegt auf der Innenseite des Unterarmes zwischen Hand und Ellbogen und beugt und streckt die rechte Hand.

Sehen wir uns unseren Longdrive World Champion Jamie Sadlowski jetzt einmal genau in dieser Position an. Von einem Schlägerschwingen keine Spur, er ist hier in der Position, die uns erkennen läßt, dass jetzt aus dieser **HITPOSITION** ein Schlag folgen muß.
Wir verstehen von der Biomechanik recht wenig, aber eines sehen Du und wir auch als „Laien":
Wenn aus dieser Position heraus die Hände noch 50 cm zum Impact haben, dann hat der Schlägerkopf noch mindestens 3 m vor sich, den **sechsfachen Weg**.

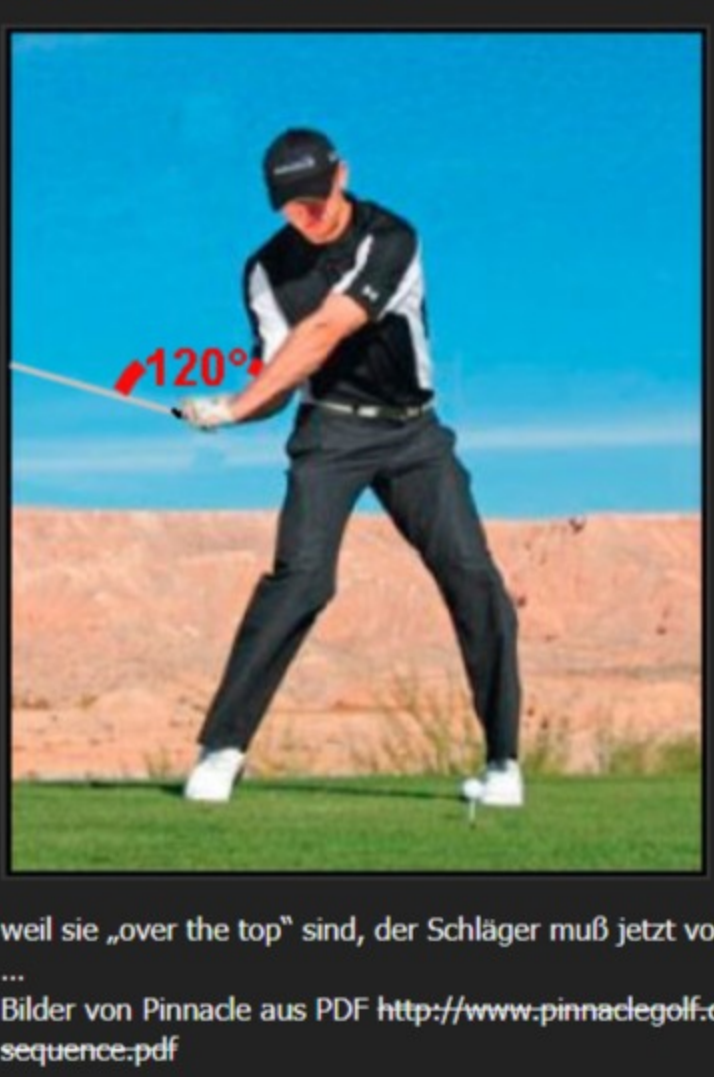
Drücken wir dies in Geschwindigkeit aus:
0,07 Sekunden für 50 cm Weg/Hände = 36 km/h für die Hände und
0,07 Sekunden für 3m Weg/Schlägerkopf = 155 km/h für den Schlägerkopf.

Und jeder, der den Ball nur irgendwohin mit Power befördern will, kommt um eine ähnliche (natürlich nicht so extreme) Schlägerstellung nicht umhin. Er muß den Handgelenkwinkel bis zur Hitposition halten. Gibt er das Handgelenk früher frei, das heißt vergrößert er den Winkel vorzeitig (z.B. auf 120°, Bild weiter unten), kann der Schlägerkopf nur mehr eine geringere Geschwindigkeit erreichen und der Ballflug wird kürzer werden.

(1) rechte Ferse beginnt sich zu heben und
(2) rechtes Knie geht nach innen und führt/zeigt zum Ziel
(3) die linke Hüfte hat eine der wichtigsten Aufgaben, nämlich sich für den Schwung zu öffnen, denn nur ein blockierfreies Schlagen kann zum gewünschten Ziel führen; hier ist die Hüfte schon sehr weit offen! Ist die linke Hüfte offen, muss sich auch die rechte dem Ziel entgegengedreht haben
(4) die linke Schulter muss in dieser Position noch immer geschlossen sein, der linke Arm führt gleichsam vom Körper weg und zeigt mit dem Schlägerende zum Ball (**beides äußerst wichtig, um den Schlägerkopf von innen an den Ball zu bringen**)
(5) die Hitposition, um die es beim Schlagen geht, der Hand/Schläger-Winkel ist bis in diese Position gehalten worden, vorzeigte Auflösung (Vergrößerung des Winkels) bringt Geschwindigkeitsverlust. Hier scheiden sich die Geister, hier entscheidet sich, ob Du zu den Longhittern oder nicht gehörst
(6) Gewicht ist auf den linken, streckenden Fuß verlagert
(7) der rechte Ellbogen zieht ganz nahe an der rechten Hüfte vorbei

Der Schläger schwingt in der richtigen Ebene dem Ball entgegen. Der Körper befindet sich hinter dem Ball, Kopf ist plaziert und der Körperwinkel wird perfekt gehalten (kein auf oder ab oder vor und zurück), was auch zu einer ausgezeichneten Balance führen wird.
Bis auf die extreme Schlagposition der Hände entspricht hier alles der herrschenden Lehre.

Du hast sicher schon mal gehört, dass man Dich aufgefordert hat „spät zu schlagen", aber Du hast nicht gewußt, wie man das eigentlich umsetzen soll. Jetzt kannst Du ersehen, wo es zu arbeiten gilt! Am Golfmuskel, der ausgebildet und trainiert werden muß und am rechtwinkeligem Handgelenk, denn schließlich muss es Dir gelingen, dieses – nicht den Schwung – schnell zu strecken.



→ (5) Angenommener Fehler: Handgelenkwinkel schon vergrößert auf 120° > weniger Weg > geringere Geschwindigkeit.
Nach obiger Berechnung:
0,07 Sekunden für 2m Weg/Schlägerkopf = 102 km/h für den Schlägerkopf.

Hier liegt das Hauptübel begraben. Man sieht viele Golfer mit runden, schnellen und kraftvollen Schwüngen und ist enttäuscht über die geringe Weite ihrer Schläge. Sie können leider nur den/die Hebel nicht richtig einsetzen!! Statt den Handgelenkwinkel zu halten und zu warten bis der rechte Arm zur Hüfte gezogen ist, schlagen sie schon vom höchsten Punkt hinunter, bringen nebenbei die rechte Schulter vor, weil sie „over the top" sind, der Schläger muß jetzt von außen an den Ball kommen und schon ...
Bilder von Pinnacle aus PDF ~~http://www.pinnaclegolf.com/media/123008-sadlowski-sequence.pdf~~

Was ist daraus zu lernen?
90° Handwinkel spät auflösen. **Das extrem späte Schlagen wird man Dir nicht zumuten können.**
... und du notierst daher als BASICs für diese Position:
spätes Schlagen
Gewicht auf der linken Seite
rechtes Knie drückt Richtung Ziel
linke Hüfte offen
linke Schulter noch geschlossen
rechtwinkelige Handgelenke – Schlägerschaft
Schaftende zeigt zum Ball = richtige Schwungebene
gesamter Körper hinter dem Ball
Körperwinkel wird beibehalten
rechter Ellbogen nahe rechter Hüfte

Dass es auch anders geht, sehen wir in der folgenden Studie. **Jason Zuback**, ein 5-maliger kanadischer Longhitter Worldchampion, löst den Handgelenkwinkel früher als Sadlowski. Seine Schlägerkopfgeschwindigkeit betrug bei diesem Schlag gemessene 204 mph.

Quelle: FSN_Sport_Science_-_Episode_7_-_Myths_-_Jason_Zuback
Die GIF Datei ist unter Jason Zuback abrufbar.

Zum Thema „Golfermuskel" und Training desselben erhielten wir von **Markus Güpner** ein äußerst interessantes Email, in dem er schreibt und wofür wir ihm herzlich danken:

> **Zitat:**
>
> Der Golfermuskel ist derselbe, der zum Klettern benötigt wird. Ist wirklich schwer zu trainieren. Am besten mit Mini-Klimmzügen oder einfach nur frei hängend festhalten. Möglichst in den Fingern nicht der Hand (wie beim Halten des Schlägers).
> Durch Liegestütze auf den Fingerspitzen (auch nur gestreckt halten geht). Achtung am Anfang. Wer es nicht gewohnt ist erst mal auf den Fäusten oder mit aufgelegten Knien (der sog. Damen Liegestütz).
> Festhalten schwerer Betonplatten oder Gewichtscheiben in den Fingern, Und ein Klassiker, abwinkeln des Hangelenks mit Gewichten- Hantel nach Belieben, den Unterarm auf den Oberschenkel legen, so dass das Handgelenk übers Knie geht, dann kontrolliert nach unten und oben führen. Für den Gegenspieler den Arm einfach anders herum drehen.

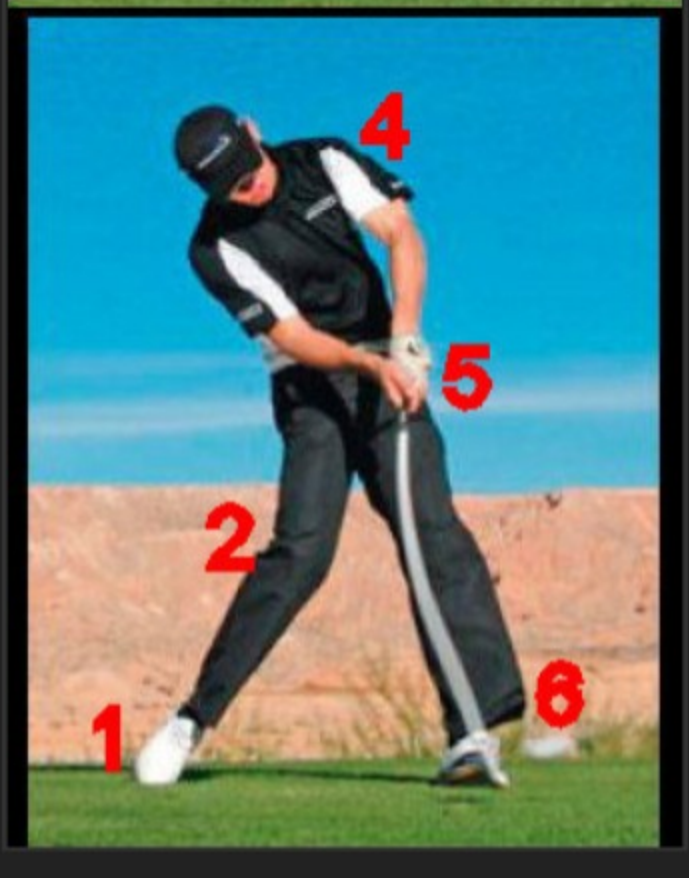
Was wir von den Profis lernen sollen 3.Teil

admin in Ein Golfschwung für Dich| Edit

Das Treffmoment

Waren wir noch vor wenigen 1000stel Sekunden beim Auslöser des eigentlichen Schlagen des Balles in der Hitposition, sind wir schon im **TREFFMOMENT** gelandet. Hier erfüllt sich der eigentliche Zweck des Golfschwunges (Du erinnerst Dich), die Tausendstel Sekunde der Wahrheit -könnte man sagen- tritt ein. Jetzt soll der Schläger in Zielrichtung so auf den Ball treffen, dass das Schlägerblatt **square** steht mit dem Ergebnis, dass der Ball gerade zum Ziel mit richtigem Spinn abfliegt.

Lasse einmal vor allem das untere Bild auf Dich wirken und versuche die wichtigsten Eindrücke zu ordnen.



(6) Da ist einmal die linke Seite und hier das linke Bein; es gibt den „festen Anker", der als erforderlicher Widerstand eingesetzt wird. **Man schlägt gegen etwas, der Oberkörper dreht sich gegen den Widerstand der linken Seite.** Nur so kann man Power optimal umsetzen. Übrigens ist die Verlagerung des Gewichtes nach links zum Ziel unserer Meinung nach das Erste was schon beim Beginn des Abschwunges passieren muss. **Man leitet den Abschwung mit dem Unterkörper ein, indem das Gewicht auf die linke Seite verlagert wird.**
(1)(2) Im Gegensatz dazu das rechte Bein, das rechte Knie und die rechte Ferse. Bei dieser Beinarbeit ist es äußerst wichtig, dass das rechte Knie stark zum linken hin verschoben wird. Es unterstützt damit das Strecken des linken Beines, begünstigt das Drehen mit (3) Öffnen der linken Hüfte und hebt die Ferse an. Dies ist sehr wichtig, um die enorme Spannung an der Archillessehne abzubauen und die Balance im Finish zu halten.
Was Dir sicher auch allgemein auffallen wird; der ganze Oberkörper, Kopf und Schultern, sowie die Hüften sind **hinter dem Ball**, was den Schluss zulässt: Ich muss hinter dem Ball sein, um nach ihm schlagen zu können.
(4) Und nun schaue auf die Schultern, sie sind eine Idee zum Ziel geöffnet, wirklich nur eine Idee; die linke Schulter hoch nach oben gezogen, die rechte Schulter tief unten. Die Schultern drehen sich von der Hitposition zum Treffmoment mehr nach unten und nicht um die Achse herum. Damit wird vor allem ein von „Innen-an-den-Ball-Kommen" bewirkt. Die Schulterführung **hinunter** ist für das Gelingen des Schlages eminent wichtig, genauso wie
(5) die Handgelenke im Treffmoment. Deutlich kannst Du erkennen, dass beide Handflächen parallel verlaufen und damit auch beide Handrücken. **Der linke Handrücken zeigt flach zum Ziel**, er ist für die Führung der Schlagfläche verantwortlich und im rechten Handgelenk entsteht ein kleiner Winkel, der die Power des gestreckten rechten Armes umsetzt. Eigentlich sind die Handgelenke ein **Spiegelbild des statischen Griffes**, man versteht jetzt sofort, warum dem richtigen Greifen des Schlägers (der Griff) überragende Bedeutung zukommt und der Zweck, den Schlägerkopf „square" an den Ball zu bringen, nur so zu erfüllen ist. Hier kann man auch anmerken, dass beide Arme (fast) gestreckt sind und sie sich etwas weg vom Körper bewegt haben in Relation zur Ansprechhaltung. Aber das muss einfach so sein, wenn die Rotationskräfte auf den Schlägerkopf wirken. Schließlich wirken ungeheure Kräfte auf Ihre Arme, Hände und den Schläger. Im Treffmoment generiert ein Golfpro **mit dem Driver bis zu einer Tonne Kraft auf den Golfball**. Oft hörst Du die Meinung, dass die Hände im Treffmoment zurück zu ihrer Ausgangsposition zu schwingen seien, **dies ist aber physikalisch schlicht unmöglich**. Schließlich machen wir einen Blick
(7) auf den rechten Ellbogen, der nahe der rechten Hüfte am Körper vorbeigezogen wird. Leicht kannst Du Dir vorstellen, was passiert würde, wenn der rechte Ellbogen -z. B. weil die rechte Schulter vorgeht- vorgedreht und die Handgelenke sich nach innen bewegten.

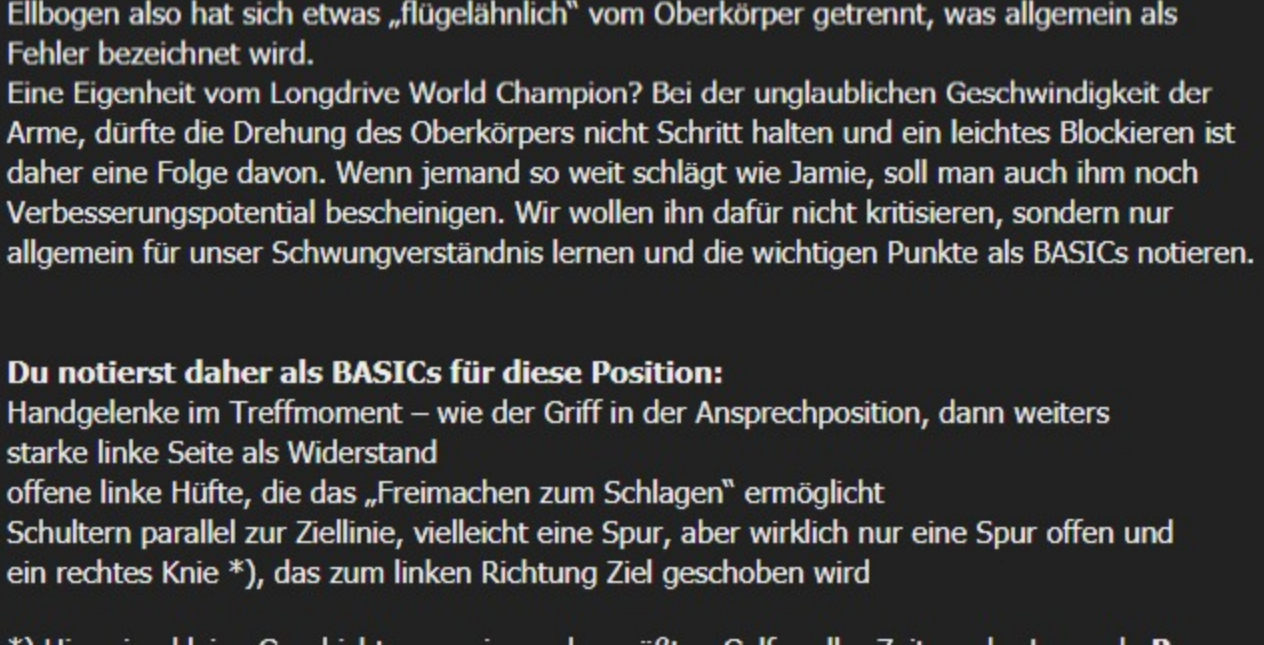
Bilder von Pinnacle aus PDF http://www.pinnaclegolf.com/media/123008-sadlowski-sequence.pdf

Was fällt sonst noch auf: Der Kopf befindet sich im Treffmoment noch immer über dem rechten Fuß und eigentlich sind beide Arme bei Jamie Sadlowski leicht gebeugt, der linke Ellbogen also hat sich etwas „flügelähnlich" vom Oberkörper getrennt, was allgemein als Fehler bezeichnet wird.
Eine Eigenheit vom Longdrive World Champion? Bei der unglaublichen Geschwindigkeit der Arme, dürfte die Drehung des Oberkörpers nicht Schritt halten und ein leichtes Blockieren ist daher eine Folge davon. Wenn jemand so weit schlägt wie Jamie, soll man auch ihm noch Verbesserungspotential bescheinigen. Wir wollen ihn dafür nicht kritisieren, sondern nur allgemein für unser Schwungverständnis lernen und die wichtigen Punkte als BASICs notieren.

Du notierst daher als BASICs für diese Position:
Handgelenke im Treffmoment – wie der Griff in der Ansprechposition, dann weiters
starke linke Seite als Widerstand
offene linke Hüfte, die das „Freimachen zum Schlagen" ermöglicht
Schultern parallel zur Ziellinie, vielleicht eine Spur, aber wirklich nur eine Spur offen und ein rechtes Knie *), das zum linken Richtung Ziel geschoben wird

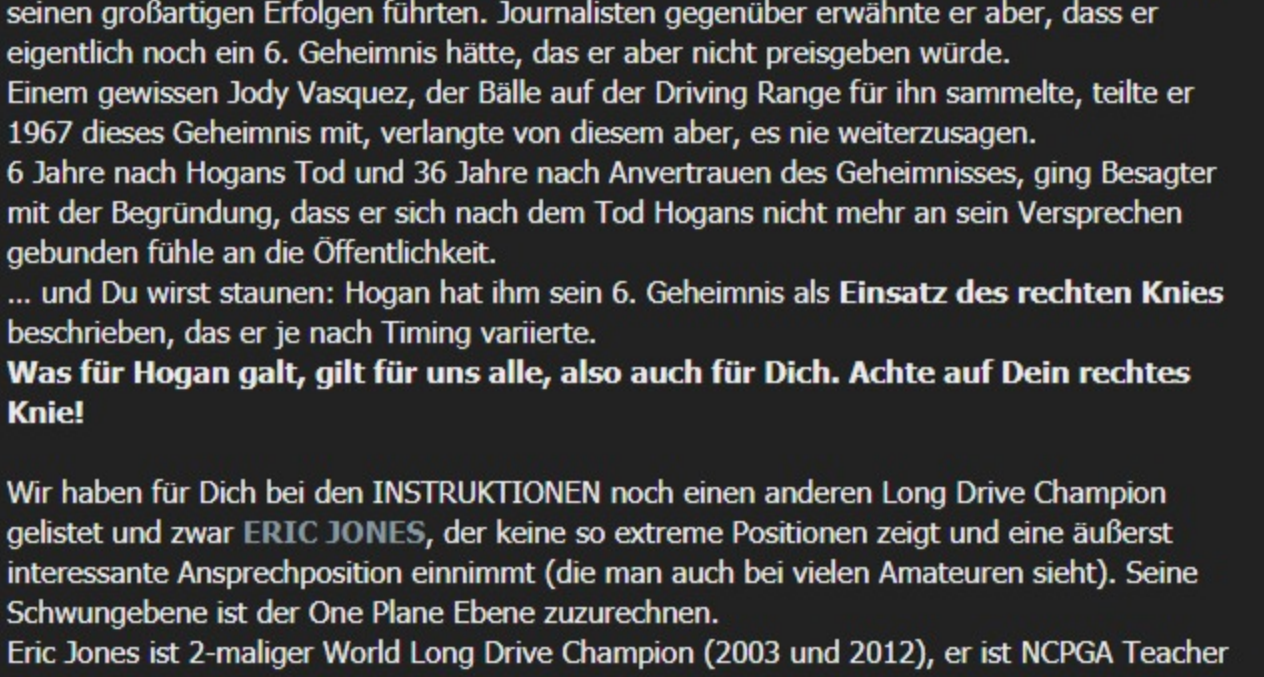
*) Hier eine kleine Geschichte von einem der größten Golfer aller Zeiten, der Legende **Ben Hogan** (†1997).
Noch vor seinem epochalem Werk „Five Lessons: The Modern Fundamentals of Golf", beschreibt er im **Life magazine** (1955) seine „Secrets", seine fünf Geheimnisse, die ihm zu seinen großartigen Erfolgen führten. Journalisten gegenüber erwähnte er aber, dass er eigentlich noch ein 6. Geheimnis hätte, das er aber nicht preisgeben würde.
Einem gewissen Jody Vasquez, der Bälle auf der Driving Range für ihn sammelte, teilte er 1967 dieses Geheimnis mit, verlangte von diesem aber, es nie weiterzusagen.
6 Jahre nach Hogans Tod und 36 Jahre nach Anvertrauen des Geheimnisses, ging Besagter mit der Begründung, dass er sich nach dem Tod Hogans nicht mehr an sein Versprechen gebunden fühle an die Öffentlichkeit.
... und Du wirst staunen: Hogan hat ihm sein 6. Geheimnis als **Einsatz des rechten Knies** beschrieben, das er je nach Timing variierte.
Was für Hogan galt, gilt für uns alle, also auch für Dich. Achte auf Dein rechtes Knie!

Wir haben für Dich bei den INSTRUKTIONEN noch einen anderen Long Drive Champion gelistet und zwar **ERIC JONES**, der keine so extreme Positionen zeigt und eine äußerst interessante Ansprechposition einnimmt (die man auch bei vielen Amateuren sieht). Seine Schwungebene ist der One Plane Ebene zuzurechnen.
Eric Jones ist 2-maliger World Long Drive Champion (2003 und 2012), er ist NCPGA Teacher of the Year 2014.
Sein Motto: Nicht hart schlagen, sondern SPEED erzeugen! Dazu gibt es auch ein eBook; aber siehe selbst auf der angegebenen Seite.
Viel Spaß!



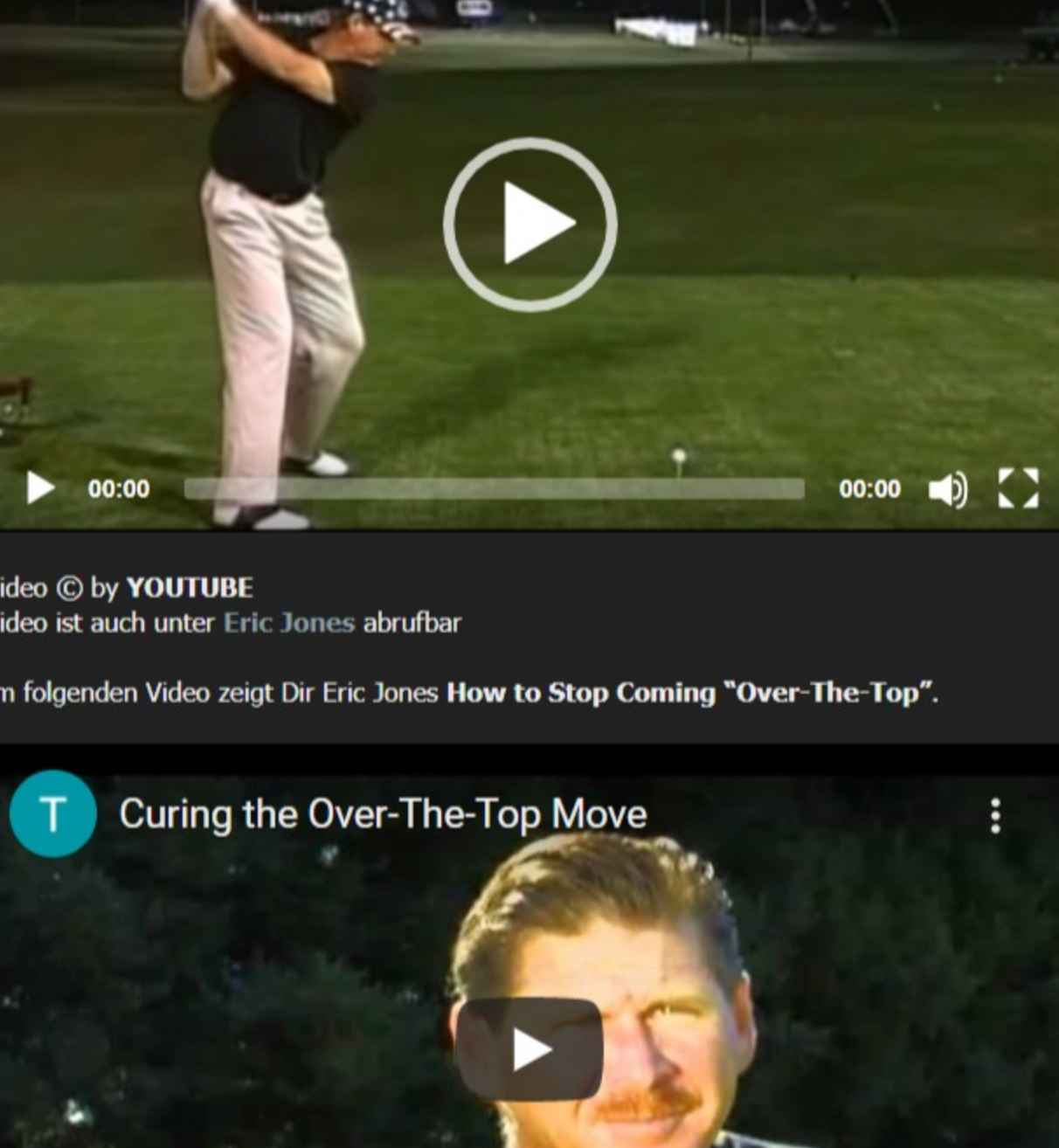
Video © by **YOUTUBE**
Video ist auch unter Eric Jones abrufbar

Im folgenden Video zeigt Dir Eric Jones **How to Stop Coming "Over-The-Top"**.



Embed video © by **TargetCenteredGolf/Youtube**
Video ist unter Eric Jones Over the top abrufbar.

... und nochmals Eric Jones



Embed video © by **TargetCenteredGolf**
Video unter Eric Jones 2011 abrufbar.

11. Golf Mental

Mentales Golftraining
von Mental Coach | Golfswing4you.com

Die Frage, ob **mentales Golftraining** etwas bringt, sollte von jedem Golfspieler gestellt werden. Die meisten Spieler sind „Freizeit Golfer", die keine Profi werden wollen, möchten ihre Runden aber mit ausgezeichnetem Score beenden.

Diese Golfer nehmen die Golftechnik von der Driving Range mit auf die Runde, sie achten auf die Drills, denen sie sich unterworfen haben, die Schwungtipps von den Pros und Anregungen aus Büchern oder Studien von Golfvideos.
Und trotzdem klappt es nicht richtig auf den Golfbahnen, es gibt Stress, Druck und Frustration, die auf freien Runden passieren und sich bei Turnieren oder privaten Wettkämpfen noch steigern.
Auf einmal ist die freie Bewegung **blockiert** und richtiges gutes Golf nicht möglich.

Boris Becker hat einmal gesagt, dass **ein Spiel mit 90° vom Kopf gewonnen wird** und so wollen wir versuchen, durch mentales Golf Training Zugang zu jenem Teil des Kopfes zu finden, dem Gehirn, das tatsächlich die Bewegung steuert. Durch dieses mentale Golf Training und die Fusion mit der optimalen Ergänzung durch die Golftechnick, kannst Du Deine Blockierungen lösen und frei und mit Spaß Putt, Chip, Drive uä. erfolgreich umsetzen.

Um aus einem Dilemma heraus zu kommen, gibt es mehrere Wege und Du hast es in der Hand, schnell in Deine Spur zu gutem Golf zu kommen. Du weißt, was einen erfolgreichen Golfer ausmacht, Du siehst das bei den Übertragungen von Profiturnieren. Er ist da, präsent, wenn es darauf ankommt, er ist mental auf der Höhe. Allein die Pre Shot Routine der Pros lässt die Konzentration auf den Schlag oder Putt erkennen.

Vielleicht solltest Du Deine körperliche und mentale Verfassung, Dein Gefühl, einmal analysieren.

Ärger und Wut über schlechte Schläge und vergebene Chancen in der Vergangenheit bringen Dir nichts (Du denkst an einen missglückten Chip aufs Grün gestern bei diesem Loch), genau so auch
Ängste und Sorgen, die vor Dir in der Zukunft liegen, weil Du Dir Situationen vorstellst, in denen etwas schief gehen kann (Du stellst Dir vor, wie der Ball ins Aus, ins Wasser, in den Bunker, in den Wald fliegt).

Verschwende daher keine Gedanken an das was kommt.
Es ist nur wichtig DAS, was IST!

METHODEN DER SPORTPSYCHOLOGIE

Wir wollen Dir ein wenig Hilfe geben aus den Methoden der Sportpsychologie, nur eine Auswahl erprobter Techniken.
Du sollst sie ausprobieren, bis Du feststellst, dass das Ergebnis Dir geholfen hat.

SELBSTBEWUSSTSEIN

In erster Linie geht es um Deine **Selbstwirksamkeiterwartung**.
Du musst von Dir überzeugt sein, musst an Dich glauben, musst die innere Überzeugung haben, eine Leistung zu erbringen. Wenn das verinnerlicht ist, wird Deine Leistungsfähigkeit steigen. Du musst Dich fragen, ob Deine Leistungsstufe noch zu steigern ist und **noch etwas geht**.
An Hand des **eigenen Selbstbewußtsein**, was Deine Stärken betrifft, darfst Du nicht scheitern. Wenn Du den Glauben an Dich verlierst, wirst Du in kritischen Spielsituationen verkrampfen und Deine Leistung nicht erbringen.
Felix Gottwald, Doppelolympiasieger sagte dazu: „Es ist nicht wichtig, wer dir etwas zutraut ... **Es zählt einzig und allein das, was man sich selbst zutraut.**"

> **Zitat:**
>
> *„In vielen Untersuchungen über die Wirkung emotionaler Prozesse auf die sportliche Handlung wird die Bedeutung des Gefühls des Selbstvertrauens hervorgehoben. Ohne Selbstvertrauen ist es unmöglich, zu einem erfolgreichen Abschluss selbst der einfachsten Willenshandlung zu kommen, die gewöhnlich mit der Überwindung irgendeiner Schwierigkeit verbunden ist. Das Gefühl des Selbstvertrauens ist eine der wesentlichen Komponenten nicht nur der emotionalen Beständigkeit, sondern auch einer Reihe komplizierter Willenseigenschaften – der Entschlossenheit, des Mutes, der Beharrlichkeit u. a." (Tschernikowa, Thomas, 1995, Seite 286).*

GEPSPRÄCHSTECHNIKEN

Was kann helfen, das Selbstbewußtsein zu stärken? Es gibt da einmal die Selbstmotivationstechnik mit Selbstgesprächen, die positive Selbstbestätigungen beinhalten und auch Beruhigungstechniken.
Wie zum Beispiel: „Ich bin gut drauf", „Ich bin voll konzentriert", „Ich bin ganz ruhig, wie im Training", „Ich bin ganz cool", ...

Entwickle auch **Dialoge**, in denen Du Dich mit negativen Gedanken auseinandersetzt und finde Argumente, die negativen Einflüsse zu nivilieren.
Wenn Du ein schlechter Bunkerspieler bist und oft im Bunker „verhungerst":
„Ich werde diesen Bunkerschlag exzelent ausführen und den Ball zur Fahne legen!"
„Letztes Spiel habe ich den Ball auch aus dieser Entfernung aufs Grün gebracht!"

Ein Spieler, der öfters Sockets schlägt, wird vielleicht einen Leitsatz entwickeln, der beim langsamen Probeschlag (zuerst in Zeitlupe durchgehen) zur Anwendung kommt:
„Schultern drehen uuund Auf — Schulter runter uuund Hüfte öffnen!" oder „Schultern drehen uuund Auf — rechter Ellbogen runter an die Hüfte – auf linke Ferse setzen!"
Je nachdem wie Dir Dein Pro oder Dein Wissensstand den Fehler aufgezeigt hat.
Den langen Satz kannst Du verkürzen und denken: „Schultern – Ellbogen" oder „Schultern – Hüfte " oder „Schultern – Ferse".

Sag Dir im Selbstgespräch das immer wieder vor!

Ein falscher innerer Dialog kann einer der Gründe sein, warum Du scheiterst.
Wenn Du Dich schlecht redest, mit Dir haderst, was soll dann Positives folgen.
„Dass der Ball ins Wasser geht, habe ich gewußt!", „Ich bin ein Trottel!", „Der Putt kann gar nicht ins Loch hineingehen!" ...

Vermeide Verneinungen (nicht oder keine).
Denke nicht: „Ich kann NICHT über das Wasser spielen" – „Ich schaffe es übers Wasser", " Ich werde NICHT verlieren" sondern „Ich werde GEWINNEN", „Aus dem Rough komme ich Nicht hinaus" – „Aus dem Rough schaffete ich es gestern!".

Auch das Worte „immer" solltest Du vermeiden. „Ich schiebe den Putt IMMER vorbei" ersetze durch „Es kann schon mal vorkommen, dass der Putt daneben geht"

IMAGERY – VORSTELLUNG

Sich einen Schlag schon vorher vorstellen ist ein probates Mittel. Wichtig sind da Gedanken zur **Vorstellung** sei es für vergangene oder zukünftige Bewegungsausführungen.
„Mein Schlag mit dem 7er Eisen aufs Grün gestern aus 120m war hoch, gerade und spielend leicht!"
„Den Schlag werde ich ohne Druck mit dem Eisen 6 statt 7 ausführen!"

Beim Schlag übers Wasser, denke nicht ans Wasser, sondern suche Dir ein Ziel hinter dem Wasser aus, das Du anspielen möchtest.
Es ist überhaupt der beste Tipp für viele Situationen, sich ein anderes Ziel zu suchen.

Denn schon Trainer-Legende Harvey Penick rät zu: **Denk nur ans Ziel!**

Dabei sollst Du Dir überhaupt keine Gedanken über Deine Armbewegung, die Rumpfdrehungen, das Timing, den Schwung oder sonst eine Bewegung machen. Konzentriere Dich nur auf das Ziel und den Rest macht Dein Körper (Dein Unterbewusstsein) von allein.
Dieses Gefühl des „ich denke an nichts" mit Vorstellung an ... kann sein:
Ein mentales Bild vom Landepunkt des Balles
Ein mentales Bild der Flugbahn deines Balles
Ein Geräusch des perfekten Treffmomentes oder das Zischen des Balles

Denke daran, was Jack Nicklaus sagte: „Egal ob im Training oder auf der Runde. Es gibt keinen einzigen Schlag, bei dem ich nicht genau weiß, wo er hin gehen soll.".

Dieses **Imagery** (schon ausgeführt beim Probeschlag) führt zu einem unwillkürlichen Ausführen der Bewegung, es werden Erregungsimpulse zu den Muskeln geschickt.

Wie macht dies ein Profi?
Beobachten wir einmal Jason Day, der vor dem Schwung seine Augen zumacht und beginnt, sich mit Visualisierungstechniken mental in den richtigen Zustand der Überzeugung seiner Fähigkeiten zu bringen. Er geht nur dann an den Ball, wenn er das richtige GEFÜHL der Überzeugung hat.

Geh wie ein Profi ans Werk!
Nimm als Erstes die normale Pre-Shot-Routine (Balllage, Wind, Entfernung, Schlägerwahl, ect.) vor, dann
führe **die mentale Vorbereitung** wie Visualisierung, Atemtechnik, ... durch und
wenn Du mental überzeugt bist, gehst Du zum Ball, richtest Dich aus, **zoomst das ZIEL an** und ab geht der Ball.

STRESS

Sehr oft hörst Du den Begriff **Stress**, auch im Golf.

Viel ist dazu nicht zu sagen, denn wer kennt Stress nicht. Das beginnt ja schon vor dem Spiel. Kein rechtzeitiges Eintreffen auf den Golfplatz, Gedanken an den Beruf werden mitgenommen, Unzufriedenheit beim Aufwärmen, unsympatische Flightpartner, ...

Erkenne die Stressbedingungen und reagiere durch geeignete Maßnahmen.
„Ich komme mit zeitlicher Reserve auf den Platz", „Gedanken ans Büro vermeide ich",
„Ich bin und bleibe ganz ruhig und frei", „Ich schaffe es", „Ich achte aufs Wesentliche", „Der Flightpartner ist doch ganz nett".

RUNDENANALYSE

Empfelen kann ich Dir auch, eine Rundenanalyse zu machen, um Dein Training effektiver zu gestalten.
Konzentriere Dich auf einige Fragen nach der Runde **und schreibe sie auf**:

Wieviele Abschläge sind auf dem Fairway gelandet?
Wie waren die Fairwayschläge?
Wie viele Pitches/Chips habe ich gespielt?
Wie oft war ich im Bunker und mit wie vielen Schlägen kam ich hinaus?
Wie viele Putts habe ich benötigt? Gesamt/pro Loch?

Du wirst Dich über Deine Statistik wundern.
Was, so viele Putts? so viele Bunkerschläge? nur zwei Drives auf das Fairway? kein Par/Birdie auf der Runde? ...?

Wir hoffen, Dir einige Techniken vermittelt zu haben, die Dich befähigen besseres Golf zu spielen, vergiss daneben nicht die Basics Deiner erworbenen Technik. Fusioniere!
Nur so nebenbei. In Amerika zahlst Du bei renomierten Sportpsychologen oder Coaches zwischen $150 – $200 für **eine** Stunde. Tipps bei uns gratis.

12. Diverses

Literatur

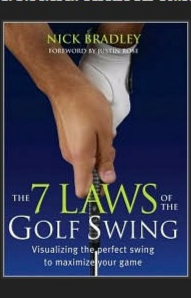
pit.longdrive in Ein Golfschwung für Dich

Buchempfehlungen zu machen sind nicht leicht, existiert doch über Golf ein unübersehbares Angebot, keine andere Sportart ist so durchleuchtet worden. Bücher, Magazine und Online geben große Hilfe, überbieten sich vor allem mit Tipps für dies und jenes. Viele Anbieter machen damit ein großes Geschäft so die Schlägerherstellern, die Dir suggerieren, dass Du mit dem neuen Modell weiter, höher, genauer, fehlerverzeihender und und und sein sollst.

Aber glaube mir eines, wenn Du Dein Spiel, Deinen Schwung nach den Grundsätzen (Basics und Fundamentals) dieses **kostenlosen Blogs** ausrichtest und Dich konsequent immer weiter entwickelst, Dich beobachtest, über Fehler und deren Lösungen intelligent nachdenkst, dann brauchst Du alle diese Krücken nicht.

Nicht ein neue Schläger wird Dein Problem lösen, sondern nur Du durch Deine Arbeit an dem Schlag!.
Was Du nutzen kannst, sind allerdings die neuen Technologien (wie z. B. Hybrids) mit fehlerverzeihenden Features.
Nachstehend doch einige außergewöhnlich lehrreiche Golfbücher als Empfehlung für MEHR.
Neben anderen Quellen hat das GS4Y-Team auch mit dem in diesen Büchern gelehrten Wissen gearbeitet.

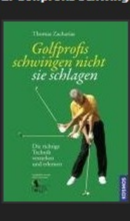
1. Die sieben Gesetze des Golfschwunges von Nick Bradley



Meiner Meinung nach das beste Buch zum Verstädnis des Golfschwunges. Wer dieses Buch studiert hat und als seine Bibel im Kopf mit sich trägt, dem kann ich nur gratulieren.
Im Buch handelt es sich nicht wirklich um 7 Gesetze; das Buch ist nur in 7 Kapiteln eingeteilt.

Einen Kritikpunkt möchte ich allerdings hinzufügen. Bradley schreibt sehr wenig über den Abschwung und meint nur als Mantra: **„Verbessern Sie jede einzelne Bewegung Ihres Rückschwunges und legen Sie im Abschwung noch eins drauf."** Das ist entschieden zu wenig, denn gerade hier beim „eins drau legen" ist es wichtig das Richtige zu tun.
Ich werde das im Kapitel über den richtigen Abschwung beschreiben.

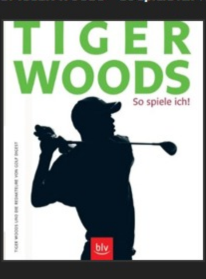
2. Golfprofis schwingen nicht sie schlagen von Thomas Zacharias



Golf-Journal, August 2007
Zacharias' Ausführungen klingen schlüssig und überzeugend…Die Bälle zischen weg wie nix..
Alle reden vom großen Geheimnis des gelungenen Golfschlags, aber niemand konnte bisher erklären, was genau dahinter steckt. Doch was Golfspieler nicht sehen, fiel dem ehemaligen Leistungssportler Thomas Zacharias sofort auf: Der Bewegungsablauf ist falsch, das „Timing" beim Golfschwung stimmt nicht. Erstmals hat er in diesem Buch die richtige Spielweise der Profis für Freizeitgolfer verständlich zusammengefasst. So kann jeder das richtige Schlagen lernen und damit sein Spiel sehr viel erfreulicher gestalten.

Natürlich ist dieses Buch nicht für alle geeignet, aber für diejenigen, die mehr über **die Hitposition und wie Tempo gemacht wird** wissen wollen, kommt es durch die Lektüre zu einem Schlüsselergebnis.

3. TIGER WOODS – So spiele ich von Eldrick „Tiger" Woods

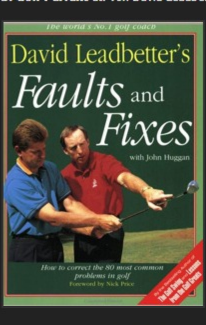


Tiger Woods, der beste Golfspieler der Welt, verrät die Geheimnisse seines überragenden Spiels. Auf 320 Seiten wird da mit großer Sorgfalt das gesamte Arsenal eines erfolgreichen Golfspielers durchdekliniert — von den zentimetergenauen Putts am Green über Chips, Pitches und Flops bis hin zu den kraftvollen Drives, mit denen Woods die Bälle auf bis zu 290 Kilometer pro Stunde beschleunigt.

4. Alles über Schlag und Schwung von David Leadbetter

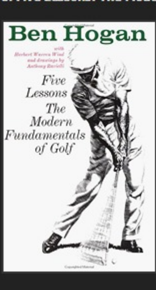
Der moderne Klassiker schlechthin!
Was uns das vorliegende Buch vermittelt, ist eine sympatische Methode zur Beschleunigung des Lernprozesses. Präzision u. Klarheit in Verbindung mit vielen Übungen machen dieses Werk zu einer **unschätzbaren Lernhilfe.** Die 250 Farbillustrationen beleben den Text und zeigen deutlich, wie ein fundierter Golfschwung Schritt für Schritt aufgebaut werden kann. Es ist fast so, als würde uns David Leadbetter eine Stunde bei uns zu Hause erteilen. Ein guter Golfer (D. Frost) vermittelt mit zwei sehr klaren Bildern – einmal die korrekten Grundzüge des Spiels, zum anderen eine harmonische Drehung. Das zweite ist ohne das erste unmöglich.
Tom Watson: „David Leadbetter vermittelte mir das erste Bild so, daß ich nun mit großer Regelmäßigkeit diese ‚fundamentale Drehung' produzieren kann. Ich schulde David großen Dank. Er ist ein wahrer Künstler."
Wenn Du aus Büchern lernen kannst, dann hast Du mit diesem Buch den perfekten Lehrer.

5. Golf Perfekt dt. von David Leadbetter



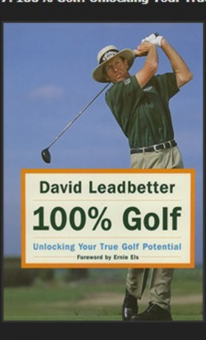
Nach dem erfolgreichen Buch The Golf Swing (Alles über Schlag und Schwung), stellt David Leadbetter, der zur Zeit vielleicht beste Golflehrer, mit Golf perfekt ein einmaliges Kompendium vor.
Es ist weniger ein Lehrbuch mehr eine Trainingsanleitung. Wann immer Du in einem bestimmten Sektor Deines Spieles Kummer hast, benutze dieses Buch als Fundgrube. Die Lösungsvorschläge sind beeindruckend, das Gegenüberstellen von Fehler und Lösung perfekt. Wie groß Deine Spielstärke und wie hoch Dein Handicap auch sein mag,

6. Five Lessons: The Modern Fundaments of Golf von Ben Hogan



Der Klassiker schlechthin. Vor über 50 Jahren geschrieben ist diese Buch die Bibel schlechthin für Millionen Golfer in aller Welt und aktueller als je zuvor.
Hogan schreibt auf Seite 19 unter das Bild vom Treffmoment (hier auf dem Buchdeckel):
A golfer's power is originated and generated by the movements of the body. *This power is transferred from the player's body to his arms and then to his hands. It multiplies itself enormously with ever transfer, like a chain action in physics.*
Du wirst mir zugestehen, einfach unfassbar, dass Hogan eigentlich den heute gelehrten Golfschwung schon kreierte. Denke Dir anstelle Hogan mal Tiger Woods hier abgebildet. Die Perfektion wäre komplett.

7. 100% Golf: Unlocking Your True Golf Potential by David Leadbetter

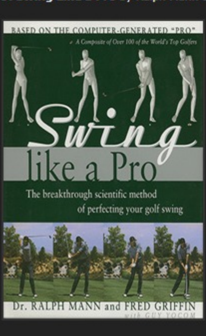


Drawing on a lifetime of playing and teaching the game of golf, David Leadbetter has developed the unique ability to translate very difficult swing concepts and golf fundamentals into easy-to-understand language that will help you to become a more consistent player.

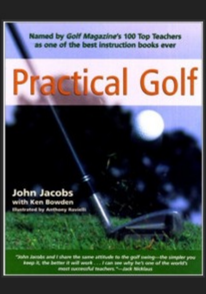
David Leadbetter 100% Golf is the defining point of a lifetime's theories, teachings, tips, and drills from the game's greatest and most successful golf coach. This book will help you develop the skills you need to get started or take your game to the next level. From alignment, ball position, and driving to fitness, mental toughness, and problem lies, the lessons in David Leadbetter 100% Golf will improve every aspect of your swing and game.

8. The Complete Encyclopedia of Golf Techniques by Edited by Paul Foston

9. Swing Like a Pro by Ralph Mann and Fred Griffin.



10. Practical Golf von John Jacobs und Ken Bowden /Neuauflage und **Golfen leicht gemacht** von John Jacobs und Ken Bowden

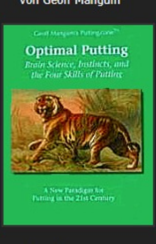


Named by Golf Magazine as one of the 10 best instruction books ever.

11. Das perfekte Bunkerspiel von Gary Player mit Mike Wade

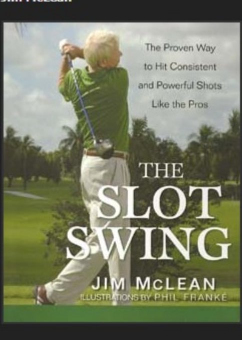
Dieses Buch ist gespickt mit phantastischen Zeitlupenaufnahmen in Farbe, die eigens für dieses Buch in Auftrag gegeben wurden und die Golfern jeder Spielstärke die fundamentale Technik eines guten Bunkerspiels vermitteln. Das Buch umfaßt alle Aspekte des Bunkerspiels, vom Lesen des Sands über die Ausrichtung bis hin zum langsamen Schwung aus den Handgelenken. Es zeigt auf, welche Arten von Sand-Wedges am besten auf den verschiedenen Plätzen geeignet sind und erklärt die unterschiedlichen Arten von Bunkern, die dem Durchschnittsgolfer das Leben erschweren, ihm bei seinem Spiel aber auch helfen können. Mit diesem Buch erhalten Sie den besten Unterricht im Bunkerspiel – vom großartigsten Bunkerspieler aller Zeiten.

12. Optimal Putting: Brain Science, Instincts, and the Four Skills of Putting von Geoff Mangum



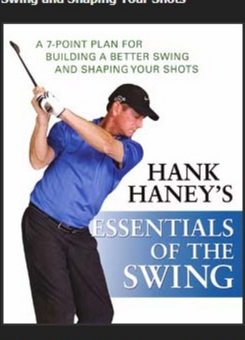
Optimal Putting: Brain Science, Instincts, and the Four Skills of Putting… A New Paradigm for Putting in the 21st Century – First Edition, January 2008 – 270 pp. – From the Dustjacket: Golf's „game within a game" — putting — has long been regarded by golfers as the „black art" that defies explanation. Despite the fact that strokes on the green typically account for nearly half of every golfer's score for every round ever played, and that the putter is used over twice as often as the driver, golf instruction has concentrated upon the full swing and has neglected putting. Until now. Geoff Mangum has studied the art and science of putting more widely and deeply than anyone in the game. Like a number of people before him, he found that golf instruction historically has failed to come to grips with the key issues for how to putt.

13. The Slot Swing: The Proven Way to Hit Consistent and Powerful Shots Like the Pros [Hardcover]
Jim McLean



Top golfing instructor Jim McLean shares the secret to a better swing and a better game. It's what every great golfer knows and every struggling player wants to know: how to find „the slot," the perfect channel through which the shaft and club head can meet the ball on the downswing for a more powerful, accurate, and consistent swing.
Great ball-strikers like Ben Hogan, Sam Snead, and Jack Nicklaus were slot swingers. Today, Tiger Woods, Sergio Garcia and Jim Furyk provide dramatic examples. Now leading golf instructor Jim McLean shows you how to find the slot to take your game to the next level. With step-by-step instructions and more than eighty illustrations by leading golf illustrator Phil Franke, The Slot Swing makes it easy.

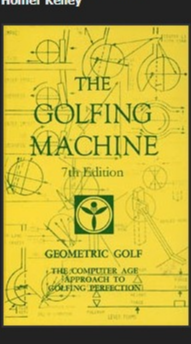
14. Hank Haney's Essentials of the Swing: A 7-Point Plan for Building a Better Swing and Shaping Your Shots



„Hank knows more about ball flight and what controls it than anyone in the game." —Masters and British Open champion Mark O'Meara.
Get back to basics and build your best possible golf swing
Lots of golf instructors can show you tricks to correct a hook or to stop hitting the ball fat, but these are just quick fixes that leave you with a swing built on mistakes. In Hank Haney's Essentials of the Swing, the world's premier expert on the golf swing takes you back to step one to master the essentials and build a complete, powerful, and consistent swing that will improve your game quickly and keep you playing better for years to come.
This step-by-step guide brings you the same careful analytical approach that Hank has shared with the hundreds of touring pros who have been his students — including the world's #1 golfer. It walks you through every aspect of your swing, from grip to contact to follow-through, and shows you how to analyze ball flight to shape your shots and put the ball where you want it more frequently and with much more consistency.

Hank Haney instructed the #1 Player in the World, Tiger Woods and over 200 touring professional from the PGA, LPGA, Champions, European, Japanese, Australian and Asian Tours. His students have won every major championship in professional golf, amateur golf and junior golf including 1998 Masters and British Open Champion Mark O'Meara, two-time U.S. Open Amateur and one-time British Open Amateur Kelli Kuehne.

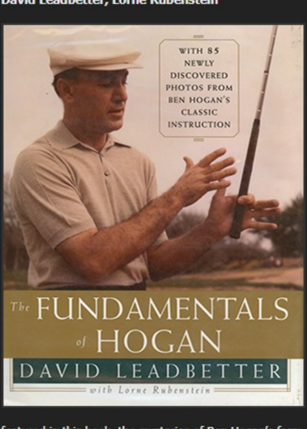
15. The Golfing Machine
Homer Kelley



Ein Leser schreibt:
This book describes how (and why) every aspect of the golf swing works. Admittedly, the book is not easy reading, but the content holds what is probably the most accurate information on the golf swing available. The readers of this book can be confident that what they are reading/learning is correct, and not just based on someones opinion, but rather, years of research into the physics/geometry behind the golf swing. There are other books that have taken this „scientific" approach to teaching the golf swing, but for me, this is the only book of it's kind. I'm not going to name-drop, but I know of two PGA players (one of whom has won a major) who, at one point, would carry this book around like a bible. Definitely a book worth reading if you are a true golf-nut.

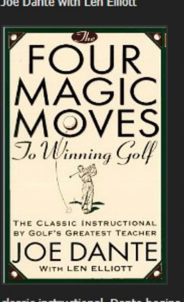
Wenn Dir in der Golfsprache der Begriff **TGM** unterkommt, dann sind damit immer die Erkenntnisse Homer Kelley's gemeint, der „The Golfing Maschine" (TGM) und damit den idealen Golfschwung beschriebenh hat.

16.The Fundamentals of Hogan
David Leadbetter, Lorne Rubenstein



More than a half century after he began his professional career, Ben Hogan is still considered the purest striker of a golf ball in the history of the game. His was a swing honed to perfection, and teaching professionals agree that Hogan's technique is the perfect platform on which golfers of all skill levels can build a fundamental understanding of golf. Unfortunately, photographs of Hogan's full swing and detailed close-ups of his grip and positioning have never been available for analysis. Instructors from around the world have always begun with a serious handicap when explaining to their students how a man of average stature could generate exceptional power and control from tee to green.
Now, thanks to the newly discovered critical photography featured in this book, the mysteries of Ben Hogan's form are revealed.
One vital characteristic of David Leadbetter's teaching philosophy, which has made him the world's #1 teacher, is his ability to translate very difficult swing concepts into easy-to-understand language. When the lost photographs from Hogan's seminal instructional manual, Five Lessons: The Modern Fundamentals of Golf, were discovered by the Hogan estate, David Leadbetter was the immediate and perfect choice to craft the quintessential instruction book for today's golfer, based on the Hogan form. By combining his exceptional skills as a communicator and his encyclopedic knowledge of the mechanics of golf, Leadbetter uses these remarkable images of the master at work to demonstrate the basic techniques of golf. The result is The Fundamentals of Hogan, the one book that all golfers who dream of breaking 80 need to have in their libraries. Golf's #1 professional instructor translates Ben Hogan's fundamentals for players of all skill levels.

17.The Four Magic Moves to Winning Golf
Joe Dante with Len Elliott



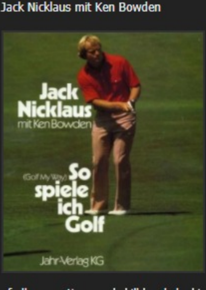
The legendary golf instructional, available again. This is, along with Harvey Penick's Little Red Book, THE book Golf professionals turn to.

„Thirty years ago I was recommending Joe Dante's book The Four Magic Moves To Winning Golf as a must read for aspiring PGA professionals. What Dante said in '62 has influenced many of the game's finest teachers. Dante was a visionary."–Gary Wiren, author of New Golf Mind

When published, The Four Magic Moves To Winning Golf radically changed the way many players thought about the golf swing. Dante's system showed how simple it was to improve one's game, and at the same time gave the golfer one of the most comprehensive analyses of swing mechanics ever published. Now, thirty-three years after its original publication, Main Street is proud to reissue this classic instructional. Dante begins by sweeping out all the misconceptions of the game. „If good golf is to be learned and the poor player is to improve, a purging must take place, painful as it may be." Dante discusses a few basics of grip and stance, and then he gets to the heart of his book, the four magic moves. As he reveals each of the moves, Dante focuses on the physical checkpoints so that any golfer can make sure that his or her swing is on the right track.

The Four Magic Moves To Winning Golf is straightforward and easy to understand, yet unlike other golf books it is irreverent and audacious in its approach to mastering the game. The publication of this rediscovered classic is sure to establish Joe Dante's reputation as one of golf's greatest teachers.

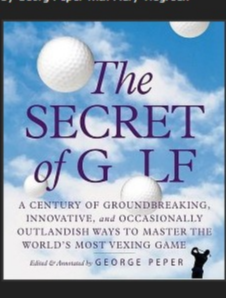
18.So spiele ich Golf
Jack Nicklaus mit Ken Bowden



„From the days of Jack Grout, who taught me the game as a kid and through the decades, to my most recent work with Jim Flick, I have not changed my approach to teaching the game," Nicklaus said. „My desire is to teach people how to play and enjoy the game just as I was taught. Golf My Way is the composite of how I have always played the game and how I have always taught the game."

In 1974, Nicklaus authored what would become the most successful golf instruction book of all time, Golf My Way. Translated into numerous languages across the globe, Golf My Way quickly gained international appeal and worldwide distribution. It became known as the instruction source for golfers of all generations and skill levels looking to take up or improve their game. Golf My Way was the book former British Open champion Greg Norman credits for how he first learned the game of golf in the 1970s. Fast forward to today, and it is the very same book (translated into Korean) that K.J. Choi gives credit to for teaching him the game. In between Norman and Choi, millions of people around the world have employed the instruction from Jack Nicklaus in Golf My Way to learn and enjoy the game.

19.The Secret Of Golf
by Georg Peper with Mary Tiegreen



47 Holy Grails—or, the Last Instruction Book You'll Ever Need

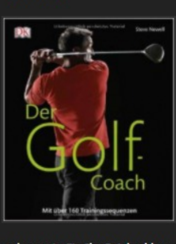
The X-Factor. The Gate. Golf-O-Metrics and Square-to-Square, Tour Tempo and the Pinch. For every golfer, at every level, hope springs eternal—that there's a secret or two out there that will take your game to an entirely new level.

Well here they are—forty-seven revolutionary keys to playing golf extremely well. Culled from teachers, players, pioneers, scientists, savants, and obsessives, George Peper's The Secret of Golf addresses every aspect of the game, from mechanics to what's inside the golfer's head. Includes hundreds of instructional photographs and diagrams.

20.Mein kurzes Spiel
Phil Mickelson

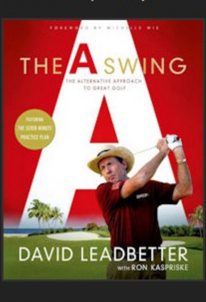
The „Hinge and Hold" Technic.
From 50 yards and in, no golfer in history has demonstrated more talent, flair, creativity and precision, or generated more raw excitement, than Phil Mickelson. His ability with the sand wedge and putter are legendary not only among fans but his peers as well, and it is his skill with those clubs that is primarily responsible for his winning 34 tournaments on the PGA Tour, including three major championships. In his first-ever instruction book, Mickelson explains in detail how to master every phase of the short game. Mickelson maintains that any golfer of average ability can become a deadly short-game player by approaching the subject with a blend of science (proper mechanics and setup) and art (imagination and feel). Mickelson does a fine job explaining both; combining the wisdom of his great teachers with his own fertile imagination, cultivated from 34 years of experimentation, trial and error. No golfer can afford to miss out on Mickelson's secrets and tips.

21. Der Golf-Coach
Steve Newell



Golfen wie ein Profi Verbessern Sie Ihr Spiel mit dem individuellen Trainingsprogramm zu Technik und Strategie! 160 individuell kombinierbare Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen garantieren ein effektives Erlernen und verbessern aller Schlagtechniken. Für Einsteiger bis Turnierspieler werden alle Übungen Schritt für Schritt anhand von über 1.000 brillanten Farbfotos erklärt. Detaillierte Analysen der Schlagtechniken von Weltklasse-Golfern helfen, die einzelnen Abfolgen korrekt auszuführen. Zahlreiche Profitipps zur Spielstrategie, der richtigen Ausrüstung sowie Regeln und Etikette machen aus jedem Hobby-Golfer einen wahren Golfprofi. Ein Extrakapitel zur Behebung der zehn häufigsten Fehlerquellen zeigt Ihnen zudem, wie Sie Ihr Spiel schlagartig verbessern können. Dieses individuelle Trainingshandbuch für Anfänger und Könner bietet höchsten Praxisnutzen und ist somit das ideale Geschenk für jeden Golffan!

22.The A Swing
David Leadbetter, Ron Kaspriske



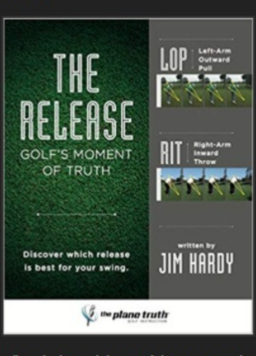
The A Swing – A stands for Alternative – is a simple way to swing the club, which follows biomechanically sound, scientific principles, and only requires minimal practice. The A Swing has been thoroughly tested with a wide range of players, from tour level to beginner, junior to senior, and the results overall have been nothing short of dramatic.

The A Swing is a way to develop a consistent, repetitive motion which will improve accuracy and distance, and is easy on the body. It will fix many of golf's common faults, and the book takes you through an easy, step-by-step approach. With over 200 illustrations, easy drills, and the 7-Minute Practice Plan, golfers now have the opportunity to play the way they've always dreamed of. Golf is a frustrating game, even for the top players, but the A Swing will make it easier and more fun. It could really change the way the game has been taught, which hasn't changed for years – it is not an exact method, and has leeway for individualism.
David is excited that the A Swing will help golfers the world over enjoy the game more. In essence, the A Swing is a shortcut to great golf. Whatever your level of play is now, whatever your goals, however you've been struggling with the game, the A Swing could change your golfing life.

23.Der 15. Schläger
Bob Rotella

Jeder Golfer darf 14 Schläger im Bag haben, doch die wirklichen Sieger haben ein klein wenig mehr dabei – eine mentale Einstellung, die sie besser spielen lässt, als alle anderen. Dr. Bob Rotella, Autor des Erfolgstitels ‚Das Golf Ihrer Träume', fasst in diesem Buch seine Erfahrungen als Golfpsychologe zusammen und verrät jedem Spieler, wie er besser werden kann – bevor er einen Fuß auf den Abschlag setzt. Golfstars wie Tiger Woods nutzen den '15. Schläger',um negative Gedanken, Zweifel und Ängste auszublenden. Nur mit ihm können Champions im Training und im Turnier ihre volle Leistung bringen. Spieler, denen die richtige mentale Einstellung fehlt, sind oft niedergeschlagen und frustriert. Selbstbewusste Spieler können dagegen ihr Potenzial voll ausschöpfen. In diesem Buch stellt einer der bekanntesten Golfautoren ganz einfache Methoden vor, mit denen Golfer jeder Spielstärke ihrem Spiel den richtigen Kick geben können.

24.The Release: Golf's Moment of Truth
Jim Hardy



Too much of what we hear of golf instruction is either way too simple or way too complex. It is either just another tip or the instruction is so clouded in scientific language that you need an advanced degree to understand it. This book will completely explain club delivery and will teach you there are two very opposite ways to do it. Both are in the Hall of Fame and you will learn which release belongs in your game and how to correctly execute it. In his fourth and latest book, The Release: Golf's Moment of Truth, Jim Hardy tackles the most critical part of the golf swing. His simple, clear explanations of the two types of releases in the golf swing (RIT and LOP) will be sure to help everyone determine what is best for their swing and instantly hit the next ball better. His clear explanations using photos and simple terminology promises that you will not be bogged down with language you do not understand, or information that does not easily relate to results. Everyone wants results and the clearer the information is communicated to you the sooner the results are achieved.

Impressum & Datenschutz

admin in Allgemein | Edit

Impressum:
Dies ist eine WordPress-Seite, die von Freunden des Golfsports angelegt wurde.
Für diese PDF verantwortlicher Herausgeber: F.P. Luëger, Wien, Austria
Webmaster: webmaster[@]golfswing4you[.]com

Datenschutzerklärung
Datenschutz

> **Zitat:**
>
> Wir haben diese Datenschutzerklärung (Fassung 12.06.2018-211063731) verfasst, um Ihnen gemäß der Vorgaben der Datenschutz-Grundverordnung (EU) 2016/679 und dem Datenschutzgesetz (DSG) zu erklären, welche Informationen wir sammeln, wie wir Daten verwenden und welche Entscheidungsmöglichkeiten Sie als Besucher dieser Webseite haben.
>
> Leider liegt es in der Natur der Sache, dass diese Erklärungen sehr technisch klingen, wir haben uns bei der Erstellung jedoch bemüht die wichtigsten Dinge so einfach und klar zu beschreiben.
> Automatische Datenspeicherung
> Wenn Sie heutzutage Webseiten besuchen, werden gewisse Informationen automatisch erstellt und gespeichert, so auch auf dieser Webseite.
> Wenn Sie unsere Webseite so wie jetzt gerade besuchen, speichert unser Webserver (Computer auf dem diese Webseite gespeichert ist) automatisch Daten wie
> die Adresse (URL) der aufgerufenen Webseite
> Browser und Browserversion
> das verwendete Betriebssystem
> die Adresse (URL) der zuvor besuchten Seite (Referrer URL)
> den Hostname und die IP-Adresse des Geräts von welchem aus zugegriffen wird
> Datum und Uhrzeit in Dateien (Webserver-Logfiles).
>
> In der Regel werden Webserver-Logfiles zwei Wochen gespeichert und danach automatisch gelöscht. Wir geben diese Daten nicht weiter, können jedoch nicht ausschließen, dass diese Daten beim Vorliegen von rechtswidrigem Verhalten eingesehen werden.
> Die Rechtsgrundlage besteht nach Artikel 6 Absatz 1 f DSGVO (Rechtmäßigkeit der Verarbeitung) darin, dass berechtigtes Interesse daran besteht, den fehlerfreien Betrieb dieser Webseite durch das Erfassen von Webserver-Logfiles zu ermöglichen.
>
> Speicherung persönlicher Daten
> Persönliche Daten, die Sie uns auf dieser Website elektronisch übermitteln, wie zum Beispiel Name, E-Mail-Adresse, Adresse oder andere persönlichen Angaben im Rahmen der Übermittlung eines Formulars oder Kommentaren im Blog, werden von uns gemeinsam mit dem Zeitpunkt und der IP-Adresse nur zum jeweils angegebenen Zweck verwendet, sicher verwahrt und nicht an Dritte weitergegeben.
>
> Wir nutzen Ihre persönlichen Daten somit nur für die Kommunikation mit jenen Besuchern, die Kontakt ausdrücklich wünschen und für die Abwicklung der auf dieser Webseite angebotenen Dienstleistungen und Produkte. Wir geben Ihre persönlichen Daten ohne Zustimmung nicht weiter, können jedoch nicht ausschließen, dass diese Daten beim Vorliegen von rechtswidrigem Verhalten eingesehen werden.
>
> Wenn Sie uns persönliche Daten per E-Mail schicken – somit abseits dieser Webseite – können wir keine sichere Übertragung und den Schutz Ihrer Daten garantieren. Wir empfehlen Ihnen, vertrauliche Daten niemals unverschlüsselt per E-Mail zu übermitteln.
>
> Die Rechtsgrundlage besteht nach Artikel 6 Absatz 1 a DSGVO (Rechtmäßigkeit der Verarbeitung) darin, dass Sie uns die Einwilligung zur Verarbeitung der von Ihnen eingegebenen Daten geben. Sie können diesen Einwilligung jederzeit widerrufen – eine formlose E-Mail reicht aus, Sie finden unsere Kontaktdaten im Impressum.
>
> Rechte laut Datenschutzgrundverordnung
> Ihnen stehen laut den Bestimmungen der DSGVO und des österreichischen Datenschutzgesetzes (DSG) grundsätzlich die folgende Rechte zu:
>
> Recht auf Berichtung (Artikel 16 DSGVO)
> Recht auf Löschung („Recht auf Vergessenwerden") (Artikel 17 DSGVO)
> Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (Artikel 18 DSGVO)
> Recht auf Benachrichtigung – Mitteilungspflicht im Zusammenhang mit der Berichtigung oder Löschung personenbezogener Daten oder der Einschränkung der Verarbeitung (Artikel 19 DSGVO)
> Recht auf Datenübertragbarkeit (Artikel 20 DSGVO)
> Widerspruchsrecht (Artikel 21 DSGVO)
> Recht, nicht einer ausschließlich auf einer automatisierten Verarbeitung — einschließlich Profiling — beruhenden Entscheidung unterworfen zu werden (Artikel 22 DSGVO)
>
> Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren, welche in Österreich die Datenschutzbehörde ist, deren Webseite Sie unter https://www.dsb.gv.at/ finden.

Quelle: Erstellt mit dem Datenschutz Generator von firmenwebseiten.at in Kooperation mit fashionundstyle.at