BU

Der rechte Unterarm-Takeaway (right forearm takeaway)

Wofür? Ich empfehle Ihnen, als dritte Alternative den rechten Unterarm-Takeaway (Jeffrey Mann, Tom Tomasello) auszuprobieren. Rechter Ellbogen und Handgelenke werden deutlich früher gewinkelt als beim One-Piece-Takeaway. Sie bekommen so ein gutes Gefühl für den natürlichen, wiederholbaren Rückschwung des rechten Arms auf der Ebene.

Was? Der rechte Unterarm-Takeaway

Wie? Lassen Sie den rechten Unterarm entlang der Kreisbahn hochgehen, drehen Sie die Brust und lassen den rechten Ellbogen falten (John Watts).

Achtung! Die Handgelenke beugen sich durchs Falten des rechten Ellbogens automatisch, ohne bewusste Winkelbewegung (Tom Tomasello).

Tipp! Stellen Sie sich vor, wie Sie den rechten Unterarm und die rechte Hand beim Steineflitschen nach oben führen und automatisch den Brustkorb drehen.

Beim Takeaway den Schläger nach rechts reichen (the toe of the club into the catcher´s mitt)

Wofür? Eine hilfreiche Vorstellung für einen weiten Schwungbogen ist es, beim Takeaway den Schläger einer rechts neben Ihnen auf der verlängerten Fußlinie stehenden Person in die Hand reichen zu wollen. So vermeiden Sie, dass Ihr Schläger zu schnell nach innen geht, ein großer Fehler vieler Amateure beim Takeaway.

BU

Diritti per la lingua italiana: Cabrata UG cabrata@t-online.de

BU

Der rechte Ellbogen-Takeaway (the right elbow takeaway)

Wofür? Der Rückschwung beim Hitten ist anders als beim Schwingen. Die Art des Takeaways ähnelt dem rechten Unterarm-Takeaway, ist aber forcierter zurück.

Was? Der rechte Ellbogen-Takeaway (right elbow takeaway)

Wie? Nehmen Sie den Schläger unter Hochziehen des rechten Ellbogens zurück – wie beim Zug am Startseil eines Rasenmähers (Jim Hardy) oder beim Zug am Steg einer Posaune. Dazu gehört der Seil-Drill (rope drill, Mike Dunaway). Beim Ziehen an den Seilenden dreht sich der Unterkörper mit, und der Schläger geht hoch.

Achtung! In der 9-Uhr-Position des Schaftes zeigt die Spitze der Schlagfläche nicht zum Himmel, und die Schlagfläche zeigt zum Ball.

Tipp! Der Ellbogen bewegt sich im Rückschwung im Einklang mit der weitgehenden Streckung des rechten Beins.

Verkürzter Rückschwung (shorter backswing)

Wofür? Der Rückschwung beim Hitten ist etwas kürzer als beim Schwingen, weil der Schlag mehr von A nach B geht, also kurvenförmig entlang der Kreisbahn. Die Verkürzung des Rückschwungs hat den Vorteil, dass Sie aus dieser Position weniger leicht verführt sind, von außen nach innen (over the top) zu schwingen – die Hände bewegen sich im Abschwung direkt Richtung Ball.

Was? Verkürzter Rückschwung

Wie? Schwingen Sie zurück, bis die Hände Schulterhöhe erreicht haben (Jeffrey Mann) –gute Ausgangsposition für den kontrollierten Schlag zum Ball.

Achtung! Diese Position ist sehr kompakt.

Tipp! Haben Sie das Gefühl wie bei der Rücknahme einer Axt vor dem Axthieb. Da würden Sie im Rückschwung mit den Händen auch maximal auf Schulterhöhe enden.

Zum Abschwung die rechte Schulter herunterdrücken (lower the right shoulder)

Wofür? Beim Hitten starten Sie den Abschwung mit einer Druckbewegung Richtung Boden. Dazu gibt es verschiedene Methoden. Eine davon ist es, mit dem Herabdrücken der rechten Schulter zu starten. Zugleich drücken Sie den rechten Ellbogen nach unten.

Was? Der Start mit dem Herabdrücken der rechten Schulter

Wie? Drücken Sie zum Start des Abschwungs die rechte Schulter und den rechten Ellbogen nach unten und damit den rechten Oberarm an den Brustkorb. So bewegen Sie auch die linke Hüfte und das linke Knie automatisch etwas Richtung Ziel.

Achtung! Halten Sie die rechte Schulter trotzdem möglichst entspannt. Dann fällt die Bewegung leichter.

Tipp! Stellen Sie sich vor, ein Partner drückte Ihre rechte Schulter herab.

BU

Diritti per la lingua Italiana: Cabrata UG - cabrata@t-online.de

Einen zweiten Ball auf der Ziellinie wegschlagen (hitting two golf balls at the same time)

Wofür? Der zweite Schlaglängen-Drill verbessert die Schwungbahn, das Durchstrecken der Arme und Hände durch den Treffmoment, die Freigabe des Schlägers und die Schlägerkopfgeschwindigkeit. Zugleich lenkt er von allzu golftechnischen Gedanken ab. Es ist auch ein hervorragender Drill für den Schlag mit dem Driver.

Was? Der Zwei-Bälle-Drill

Wie? Teen Sie etwa 10 cm vor Ihrem Ball in Richtung Ziel einen zweiten Ball auf und versuchen ihn im Durchschwung ebenfalls zu treffen. Sie erreichen damit, dass der Schläger besser durch den Ball geht und ihn nicht anschneidet.

Achtung! Achten Sie darauf, wie sich automatisch der rechte Arm streckt und Sie so den Schlägerkopf länger gerade (square) durch den Treffmoment führen.

Tipp! Statt des zweiten Balls können Sie auch eine leere Ballschachtel etwa 10 cm vor Ihren Ball legen oder ein Tee dorthin stecken (Aimee Cho) und beim Schlag Ihres Balles Schachtel oder vorderes Tee anvisieren.

BU

Die Übergangs-Bewegung (transition move)

Wofür? Wie schon in Kapitel 6 erwähnt, ist dies eine starke Bewegung für mehr Power. Sie spannen die linken seitlichen Hüftmuskeln mehr an und drehen die Körpermitte schneller durch die anschließende Entspannung.

Was? Die Übergangsbewegung („transition move“)

Wie? Machen Sie es wie bei Ihrer persönlich liebsten Wurfbewegung. Verstärken Sie am Ende des Rückschwungs die Spannung zwischen Unter- und Oberkörper, indem Sie die linke Hüftseite nach links verschieben, während die Arme noch hochgehen. Das können Sie mit der Ihnen passenden Bewegung zum Start des Abschwungs machen, sei es mit linkem Fuß, linkem Knie, linker Hüfte und linker Ferse oder mit rechter Ferse, rechtem großen Zeh, rechtem Knie, rechter Hüfte oder rechter Schulter. Nehmen Sie Ihr bevorzugtes Bewegungsmuster. Ab der Go-Position geben Sie die Spannung frei (release).

Achtung! Wichtig ist, dass der Oberkörper beim Start des Abschwungs hinter der Bewegung des Unterkörpers zurückbleibt.

Tipp! Fühlen Sie die Bewegung vor dem Schwung wie bei Frisbee-Wurf, Steineflitschen oder Baseball-Schlag.

Der variierte Baseball-Drill (baseball rip drill)

Wofür? Mit dem variierten Baseball-Drill (Eric Jones) verbessern Sie vor allem den Schwung aus der Körpermitte.

Was? Der variierte Baseball-Drill

Wie? Schwingen Sie den Golf- (oder wie hier die Orange Whip) wie einen Baseball-Schläger zunächst ganz ohne Kraft und Tempo. Spüren Sie, wie entspannt sich zunächst die Hüfte dreht und die Handgelenke „lag“ erhalten und dann nach vorn sausen. Schwingen Sie sodann jeden dritten Schwung mit voller Kraft. Spüren Sie, wie Sie Kraft und Schnelligkeit aus Beinen und Körpermitte generieren. Machen Sie dann diese variable Temposteigerung bei Ihrem Golfschwung nach.

Achtung! Arme und Handgelenke strecken sich im Durchschwung schnell.

Tipp! Dieser Drill eignet sich auch zum Auflockern vor dem Drive am ersten Tee.

BU

Mit umgedrehtem Schläger schwingen (grip the club up by the head)

Wofür? Das ist das Gegenstück zum Baseball-Drill. Nun wird die Schnelligkeit der Handgelenke geschult. Zugleich gewöhnt sich Ihr Körper an eine höhere Schlägergeschwindigkeit.

Was? Schwingen mit umgedrehtem Schläger

Wie? Greifen Sie Ihren Schläger (oder die Orange Whip) umgedreht. Stellen Sie sich vor, Sie müssten mit einem Schwert ein seitlich vor Ihnen herabhängendes Seil durchtrennen. Das blitzartige Zuschlagen erfolgt vor allem durch eine Beschleunigung der Handgelenke.

Achtung! Achten Sie darauf, welche Power Sie entfalten können, ohne die Arme forciert einzusetzen.

Tipp! Die Übung mit der umgedrehten Orange Whip ähnelt sehr dem Drive.

Einen „whoosh“ an der richtigen Stelle erzeugen (whoosh drill)

Wofür? Die Schlägerkopfgeschwindigkeit sollte direkt nach dem Treffen des Balles am höchsten sein. Das können Sie hören. Mit dem richtigen Tempo an der richtigen Stelle vermeiden Sie, zu früh nur gegen den Ball zu schlagen und so an Schlägerkopfgeschwindigkeit zu verlieren. Sie blei-

Diritti per la lingua italiana: Cabrata UG - cabrata@t-online.de

BU

die Arme aus dem Hüftbereich heraus nach vorne und oben geschleudert werden.

Achtung! Wichtig ist, dass das rechte Bein gut am linken andockt und der rechte Fuß im Finish auf der Zehenspitze steht.

Tipp! Machen Sie erst eine Reihe von Medizinball-Würfen und vollziehen dann die Streckbewegung bei Ihrem Golfschwung nach.

Durch eine Gasse schlagen (swing through the gate)

Wofür? Mit diesem Drill trainieren Sie das Treffen in der Schlägermitte (sweet spot). Dies ist neben der Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit der zweite wichtige Faktor für mehr Schlaglänge. Es ist entscheidend für den „Smash-Faktor", die optimale Energieübertragung auf den Ball. Eine Abweichung von nur zwei cm vom sweet spot bedeutet einen Verlust an Schlaglänge von 10 %. Es ist also sehr wichtig, neben der Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit auch das genaue Treffen des Balles zu üben.

Was? Der Gassen-Drill

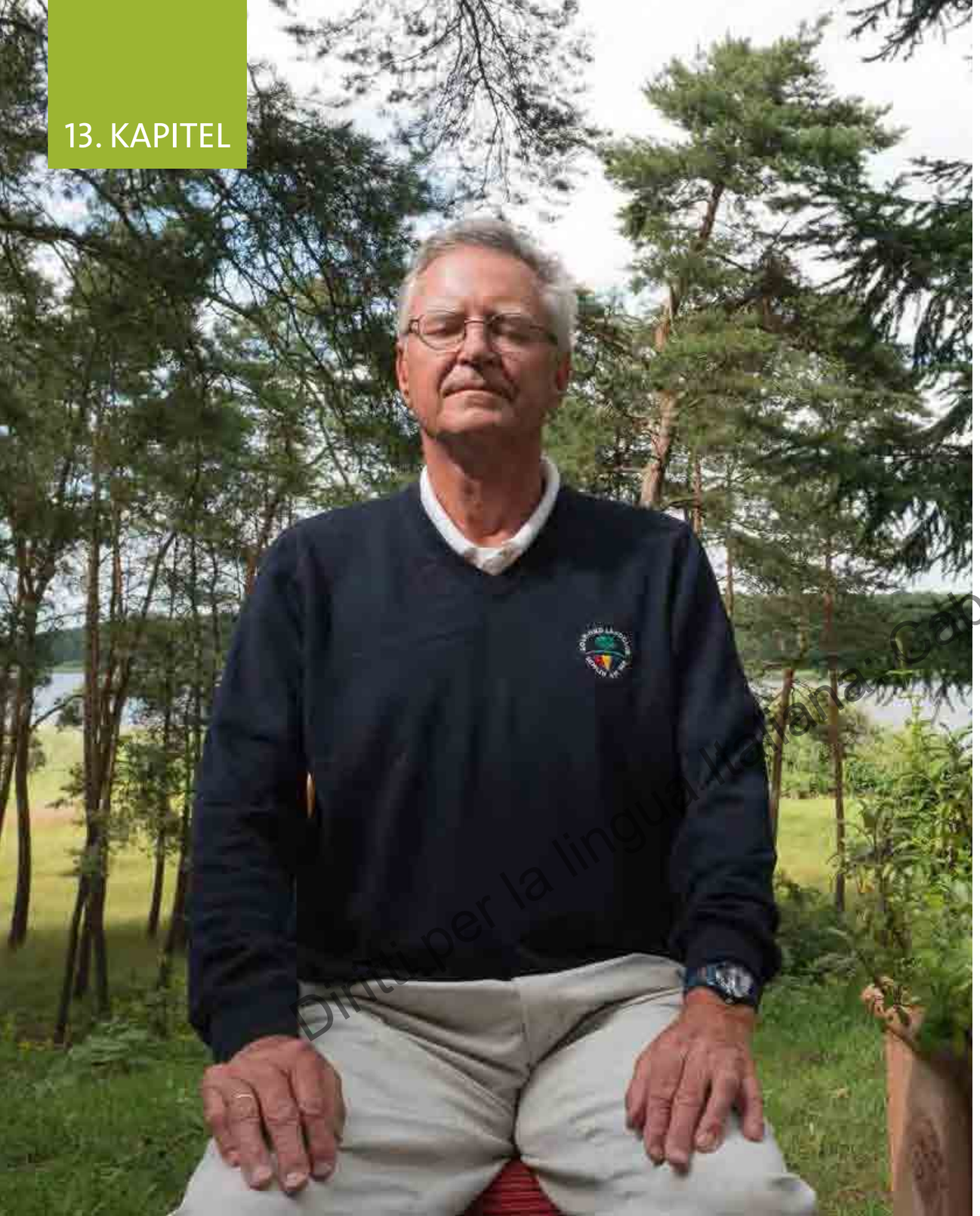
Wie? Stecken Sie eine Gasse mit Tees, legen den Ball in die Mitte und schwingen den Schläger im vollen Schwung so hindurch, dass Sie kein Tee berühren. Fangen Sie mit breit gesteckten Tees und langsamen Schwüngen an. Stellen Sie die Tees enger und beschleunigen Sie den Schlag. Einfacher geht es mit nur jeweils einem Tee links und rechts Seite des Balls, einer Art Tor oder eben Gate (Hank Haney).

Achtung! Achten Sie darauf, kein seitliches Tee zu berühren.

Tipp! Dies ist zugleich eine ausgezeichnete Übung für mehr Kontrolle Ihrer Schläge.

BU

Diritti per la lingua Italiana: Cabrata UG - cabrata@t-online.de



13. KAPITEL

NACH DEM TRAINING ENTSPANNEN

Die 78er-Übung

Wofür? Zum Entspannen nach dem Training gibt es zwei wunderbare Übungen, die Verkrampfungen in Ihrem Körper sofort lösen. Hier die erste (von Pia Nilsson und Lynn Marriott in „Play your best Golf now“):

Was? Die 78er-Übung

Wie? Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel, schauen einen bestimmten Punkt vor sich unverändert an, schließen die Augen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zählen Sie ruhig und gleichmäßig bis 78 – wirklich bis 78 – und beachten Sie nur den Fluss Ihres Atems.

Achtung! Halten Sie den Kopf hoch, so als ob Sie jemand an den Haaren an Ihrem Hinterkopf hochzieht.

Tipp! Sollten Ihre Gedanken abschweifen (was anfangs rasch passiert) kehren Sie einfach zum Zählen zurück.

Die Stuhl-Methode

Wofür? Zum Entspannen hier die zweite Übung (von Roger Fredericks in „Secrets of Golf instruction & Flexibility“):

Was? Die Stuhl-Methode

Wie? Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie einen Stuhl neben eines Ihrer Beine. Legen Sie ein Bein auf den Stuhl, sodass Ihr Oberschenkel senkrecht ist. Legen Sie die Arme entspannt neben sich und liegen so 15 min – wirklich 15 min mit einem Bein! Dann wechseln Sie mit dem Stuhl die Seite, legen das andere Bein darauf und liegen auch da wirklich 15 min. Der Entspannungseffekt für den Rücken ist unglaublich.

Achtung! Lassen Sie die Arme wirklich locker.

Tipp! Sie können auch die progressive Muskelentspannung von Jacobsen anwenden oder Autogenes Training betreiben. Jost Neumann hat das in seinem Buch „Autogenes Golf“ gut beschrieben. Aber das muss man erst einmal erlernen, während die beiden eben beschriebenen einfachen Methoden sofort funktionieren.

BU

Diritti per la lingua italiana: Cabrata UG - cabrata@t-online.de