

GOLF

FASZINATION & LIFESTYLE

WWW.GOLF-FASZINATION.DE

ANZEIGE



KLEINOD DER NATUR

Der Bella Vista Golfpark



BMW INT. OPEN

DANIEL BROWN SIEGT,
WIEDEMEYER BEGEISTERT

GOLF, MEER & MEHR

DIE OPALKÜSTE
IN FRANKREICH'S NORDEN

IRLAND

LINKSPLÄTZE AUF DER
GRÜNEN INSEL



MEDIENGRUPPE
Attenkofer

Abendzeitung
DIE IST GUT.

espresso

niederbayern
Passau | Deggendorf | Landshut

Besser scoren

mit Toleranz statt Perfektion

von Michael Wimmer

Golf ist ein komplexes Spiel. Die Anforderungen rund ums Grün können sehr vielfältig sein. Deshalb gibt es viele Techniken und Spezialschläge, um jede einzelne Aufgabe perfekt lösen zu können. Das Hauptproblem meiner Kunden sind meist nicht die Spezialschläge, die ohnehin nicht häufig benötigt werden, sondern die Grundtechnik, mit der sich mehr als 90 Prozent der Schläge in einer Distanz von 5 bis 50 Meter problemfrei lösen lassen. Ich möchte Ihnen heute zeigen, wie Sie mit Hilfe ein paar kleinerer Anpassungen eine simple Technik bekommen und mit ein wenig Übung ihr Kurzspiel auf ein neues Level bringen.

Tolerante Technik – mit weniger Üben trotzdem besser werden

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Training ist wichtig, aber Sie sollten Ihre Trainingszeit nicht darauf verwenden, komplizierte Techniken zu lernen, bei denen Sie nur wenig Fehlertoleranz haben. Sehr häufig wird durch viel Handeinsatz und einen engen Radius ein kleiner Punkt erzeugt, bei dem der Ball die optimalen Eigenschaften bekommt. Ist die Ballposition oder das Timing nur ein bisschen ungünstig, ist es nicht nur schwer die Richtung des Schlages zu bestimmen, sondern es entstehen auch schnell fette Treffer oder die Bälle schießen unkontrollierbar über das Grün. Perfektion und Katastrophe liegen hier sehr nah beisammen. Deshalb ist hier viel Training notwendig.

Ein großer Radius und wenig Handeinsatz für eine hohe Toleranz

Ein guter Schlag braucht Bodenkontakt, dieser sollte beständig an der gleichen Stelle nach dem Ballkontakt auftreten.

Ich empfehle Ihnen, ihre Annäherungen mit einem möglichst großen Radius und wenig Handeinsatz zu spielen. So entsteht nicht nur ein kleiner Punkt an dem der Ball gut getroffen wird, sondern eine Strecke von circa 15 Zentimetern, auf der der Ball mit fast identischen Eigenschaften fliegt.



Ein weiterer Schlüssel zu einem erfolgreichen Golfspiel liegt in der Fähigkeit, die Schlagfläche und Ihre Bewegungsrichtung zu kontrollieren. Viele Golfer versuchen dabei, den gesamten Körper so ruhig wie möglich zu stellen und die Bewegung nur aus den Armen und Handgelenken zu spielen. Das Problem dabei ist, dass sich dadurch die Schlagfläche und die Armlänge ständig verändern. So wird es nur mit gutem Timing möglich, konstante Ergebnisse zu erzielen.

Um die Schlagfläche und Ihre Bewegungsrichtung konstant zu halten, ist es stattdessen notwendig, den ganzen Körper zu drehen. Versuchen Sie dabei, anders als im langen Spiel, die Schultern und die Hüfte synchron zu drehen. Sie sollten das Gefühl haben, dass Schlägerkopf, Brustbein und Gürtelschnalle sich immer miteinander bewegen. So entsteht keine Verwindung und es ist leichter, die Länge des Schlages zu kontrollieren. Wenn sie es schaffen, die Hände ruhig zu halten, wird durch die Drehung des Körpers die Schlagfläche immer gerade zu ihrem Weg bleiben und immer den gleichen Loft und Eintreffwinkel am Ball erzeugen.



Der tiefste Punkt auf dem Boden ist nicht zwangsläufig im Boden.





Setup:

Um die obengenannte Drehung des Körpers zu erleichtern und wenig Verwindung im Körper zu erzeugen, sollten Sie einen hüftbreiten Stand wählen. Die Wirbelsäule sollte möglichst gerade stehen. Die Arme sind lang und der linke Arm und der Schläger bilden von vorne gesehen eine Linie.



Übungen für die korrekte Bewegung:

Die folgenden Übungen sollten Ihnen das korrekte Gefühl für einen großen Radius mit wenig Handeinsatz vermitteln: Gehen Sie ohne Schläger in Ihre Ansprechposition, überkreuzen Sie die Arme und legen Sie die Handrücken aneinander. So können Sie die Arme nur mit der Rotation des Körpers bewegen und entwickeln so ein Gefühl für die gewünschte Rotation mit ruhigen Händen.

Alternativ dazu kann Ihnen auch ein Luftballon beim Annähern helfen. Klemmen Sie sich den Luftballon zwischen die Unterarme und chippen so die Bälle. Dadurch bleiben Ihre Arme in der Bewegung lang und es wird Ihnen nur gelingen, wenn Sie Ihren Körper ausreichend drehen.



Übung für die Längenkontrolle:

Die Länge Ihres Schlages kontrollieren Sie nun nur noch über die Wahl des Schlägers und den Bewegungsumfang Ihrer Rotation. Um ein besseres Gespür für den Bewegungsumfang und die dazugehörige Schlaglänge zu entwickeln, sollten Sie sich am Übungsgrün eine Ballreihe mit verschiedenen Startpunkten mit gleichbleibendem Abstand (ca. 3 Meter) aufbauen. Wie viele Stationen Sie sich aufbauen und welche Abstände Sie wählen, dürfen Sie selbst bestimmen beziehungsweise den Gegebenheiten anpassen. Spielen Sie an jeder Station nach ein paar Probeschwüngen nur einen Ball und gehen Sie dann zur nächsten Station. Wiederholen Sie die Reihe mehrmals bis Sie ein gutes Distanzgefühl entwickelt haben. Es empfiehlt sich, diese Übung mit verschiedenen Schlägern durchzuführen. So wird Ihre Längenkontrolle noch feiner und Sie bekommen viele Handlungsalternativen.



Michael Wimmer

42 Jahre alt, seit 2002 Golfprofessional
G1-Professional der PGA of Germany
A-Trainer des DGV/DOSB
TPI-zertifiziert
arbeitet im Golfclub Beuerberg und
im Golf Resort Bad Griesbach
www.wimmergolf.de