


TRAINING MIT STEFAN QUIIRMBACH



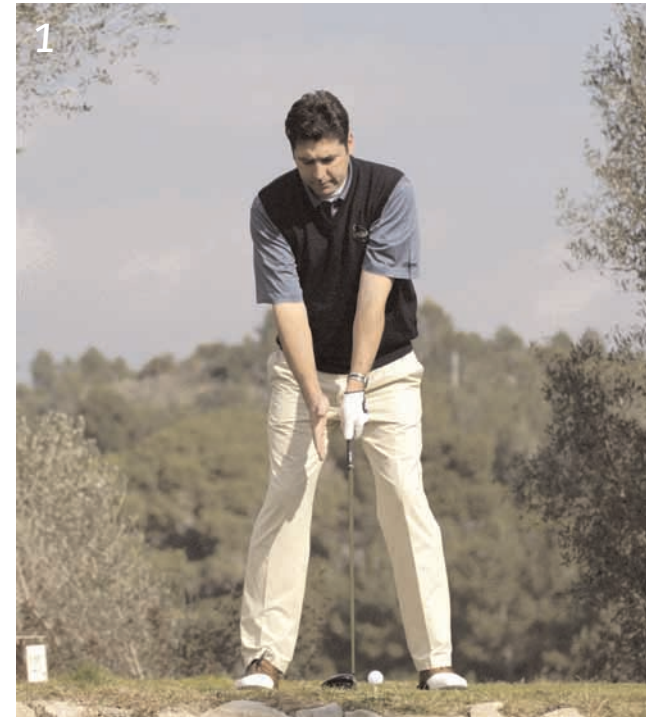
Stefan Quirmbach, seit über 20 Jahren Golfprofessional und Präsident der PGA of Germany, betreibt eine Golfschule im Hardenberg GolfResort bei Göttingen.
• Infos:
www.StefanQuirmbach.de

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:  Arabella Golf

Der Mythos vom geraden linken Arm!

Beim Betrachten des Schwungs auf Video fällt den meisten Spielern auf, dass sie den linken Arm beim Ausholen nicht vollkommen gerade und durchgestreckt halten. Es herrscht die Angst, dass ein lockerer Arm der Hauptgrund für das Toppen sei, denn der Radius wäre nicht mehr eingehalten. Beim Versuch, dem Arm krampfhaft zu strecken entstehen jedoch viele andere negative Bewegungen: Die Schultern werden nicht mehr frei gedreht und die Handgelenke nicht mehr richtig abgewinkelt (großes Bild). Diese beiden Bewegungen sind jedoch für die Präzision und die Länge der Schläge verantwortlich. Nur übermäßig flexible und kräftige Spieler können den linken Arm überstrecken, ohne die anderen, viel wichtigeren Bewegungen zu vernachlässigen.

FOTOS: STEFAN VON STIENGEL



1 In Wirklichkeit kommt es auf die richtige Sequenz an, mit der Sie die Ausholbewegung einleiten und durchführen. Ein gerader linker Arm entsteht durch eine gute Körperdrehung und das richtige Bewegen des rechten Arms. Stellen Sie sich in die normale Ansprechhaltung, halten die linke Hand am Schläger, die rechte Hand hängt frei daneben (Bild 1). Beginnen Sie dann mit einer Drehung der



rechten Schulter und des rechten Arms um 90 Grad nach hinten. Das Gefühl ähnelt dem, wenn Sie einen Rasenmäher anziehen (Bild 2). Als nächstes bringen Sie ihren rechten Arm wieder nach vorne, unter Beibehaltung der gedrehten Schulter. Der rechte Ellbogen hat einen Winkel von 90 Grad und zeigt zum Boden (Bild 3). Dann schwingen Sie ihren linken Arm mit dem Schläger in

Ihre rechte Hand. Dabei wird der linke Arm ganz natürlich gestreckt. Er ist dann aber nicht überstreckt, die Schulterdrehung auf 90 Grad ist möglich und das richtige Winkeln der Handgelenke hat stattgefunden (Bild 4). Üben Sie diesen Drill so oft wie möglich, denn damit erhalten Sie das richtige Gefühl für das Einleiten des Schwungs.

