

Geboren am  
9. 12. 1960  
in Montabaur;  
Präsident der PGA  
of Germany



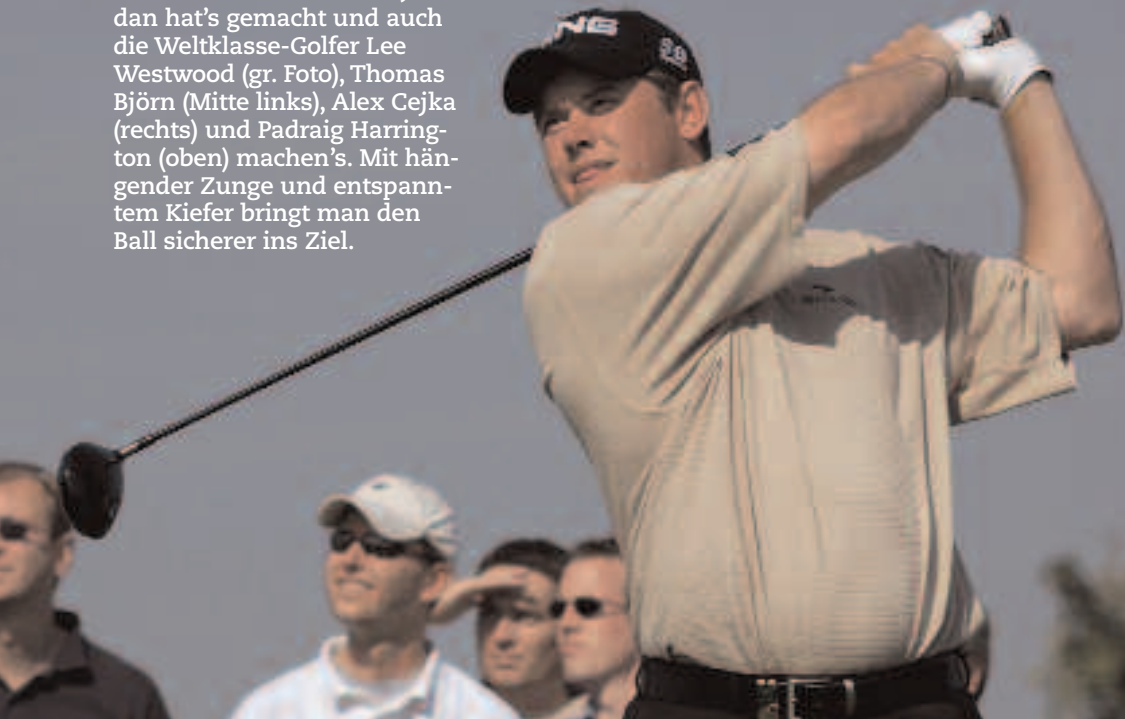
# Immer schön **locker** bleiben!

Mit einem entspannten Kiefer besser den Ball treffen

FOTOS: STEFAN V. STENGEL (4), GETTY IMAGES (1)



Basketball-Hero Michael Jordan hat's gemacht und auch die Weltklasse-Golfer Lee Westwood (gr. Foto), Thomas Björn (Mitte links), Alex Cejka (rechts) und Pdraig Harrington (oben) machen's. Mit hängender Zunge und entspanntem Kiefer bringt man den Ball sicherer ins Ziel.



Von Stefan Quirmbach\*

\* Der Five-Star-Professional betreibt eine Golfschule im Hardenberg GolfResort bei Göttingen

**E**s war ein Markenzeichen von Basketball-Legende Michael Jordan. Und Alex Cejka macht es regelmäßig bei einem vollen Drive: die Zunge wird beim Wurf bzw. beim Schlag herausgestreckt. Auch zu beobachten bei den Ryder Cup-Helden David Howell, Pdraig Harrington, Thomas Björn und Lee Westwood – auch sie lassen bei ihren Schlägen die Zunge „hängen“.

Es entspricht sicher nicht dem höchsten ästhetischen Anblick, aber es scheint etwas dahinter zu stecken:

Es geht dabei vor allem darum, dass so die Kiefermuskulatur gelockert wird. Eine feste Kiefermuskulatur führt sehr häufig zu einer Kettenreaktion von Verspannungen. Über den Nacken bis in den Rücken können diese Muskelverspannungen reichen und damit den Schwungablauf empfindlich stören.

Was können Sie davon lernen? Sie sollten vor (wichtigen) Schlägen ihren Kiefer entspannen, indem Sie ihn locker herunterhängen lassen und dabei ruhig atmen. Versuchen Sie Ihren Mund während des Schlags leicht zu öffnen, dadurch ist der Kiefer schon meist genügend relaxt. Das Ergebnis: Sie werden Ihren Ball ordentlich treffen und müssen ihm nicht die Zunge rausstrecken.

