

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



Maximale Kontrolle

Mit gebeugten Handgelenken durch den Treffmoment für mehr Präzision und Länge



FOTOS: STEFAN VON STENGEL

Ob Holz 3 (oben) oder Wedge (rechts) – Longhitterin Michelle Wie setzt die Technik der gebeugten Handgelenke konsequent um. Die Gefahr eines Hooks ist damit deutlich reduziert.



Von Stefan Quirmbach*

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

Der ungekrönte Star der HypoVer-einsbank Ladies German Open auf Gut Häusern bei München war die Amerikanerin Michelle Wie (6. Rang). Im letzten Jahr war sie durch eine Handgelenksverletzung gehandicapt und versucht sich nun durch die Teilnahme bei Turnieren außerhalb der amerikanischen LPGA Tour wieder in Form zu bringen.

Sie ist bekannt für ihre extreme Länge mit dem Driver, doch damit allein kann man keine Turniere gewinnen. Sie muss die Schläge zum Grün sehr nahe an die Fahne schlagen. Dafür hat Coach David Leadbetter ihr eine besondere Technik gezeigt, die sie hier sehr eindrucksvoll zeigt. In beiden Bildern, links mit dem Fairwayholz und unten mit dem Pitchingwedge, ist die Handgelenksstellung durch den Treffmoment identisch. Das rechte Handgelenk bleibt durch den Schlag gebeugt und hinter dem linken Handrücken, der während des Treffens parallel zur Schlagfläche ist.

Diese Technik verhindert, dass sich die Schlagfläche durch den Ball verdreht. Sie kann dadurch sehr kraftvoll zuschlagen, ohne Angst vor einem Hook zu haben. Der Ball fliegt etwas flacher vom Schlägerblatt weg und erhält sehr viel Rückwärtsdrall.

Was können Sie davon lernen?

Oftmals denken Amateure, die Unterarme und Handgelenke müssten durch den Ball rotieren, um mehr Länge oder auch Kontrolle zu bekommen. Jedoch entsteht dadurch oft das Gegenteil. Wenn Sie Ihre Eisen und Fairwayhölzer präziser und weiter schlagen wollen, dann sollten Sie versuchen, beide Handgelenke durch den Ball genauso zu bewegen, sowie Michelle Wie es vorbildlich zeigt. Beginnen Sie mit langen Chipschlägen, um das Gefühl für diesen Treffmoment zu bekommen, dann steigern Sie langsam die Schwunggröße.