

Profi-Tipps zum Besserer

Saisonauftritt

Ballkontakt durch gutes



DAS GEHEIMNIS ALLER GUTEN SPIELER:

Alle guten Spieler treffen bei einem Schlag mit dem Eisen erst den Ball und dann den Boden. Dabei wird ein Divot von der Länge eines 100 Euro-Scheins herausgeschält (Abb. 1).

Der Ball fliegt trotz der Abwärtsbewegung des Schlägerkopfes hoch ab und dann gerade und weit. Das erscheint auf den ersten Blick widersinnig und entspricht nicht dem normalen Instinkt. Diese richtige Schlagbewegung sollte am Anfang der Saison in ihrem Fokus sein. Konzentrieren sie alle ihre Trainingsbemühungen auf den richtigen Impact, dann wird sich ihr gesamtes Spiel verbessern.



Abb. 1

Voraussetzung dafür ist, dass sie ein neutrales Fundament haben! Das bedeutet, weder ihr Griff noch ihre Haltung sollten eine zu individuelle Ausprägung haben, die sie automatisch zu Kompensationen im Schwung zwingt. Zu Beginn der Saison sollten sie ihren Griff und ihre Haltung überprüfen und – am Besten mit Hilfe eines Pros – wieder neutralisieren.

Fundament

DAS FUNDAMENT:



Abb. 2

Ein Griff ist neutral, wenn die Schlagfläche im Treffmoment gerade ist. Das ist normalerweise dann der Fall, wenn beide Hände gleichweit über den Griff gedreht sind und der Schläger mehr in den Fingern liegt als durch die Hand läuft (Abb. 2). Solange ihr Handschuh nach dem Spiel Scheuerstellen aufweist, ist ihr Griff nicht neutral.



Abb. 3

Eine Haltung gilt als neutral, wenn sie ausbalanciert ist, dabei ist das Gewicht gleichmäßig über den Fuß verteilt. Der Po befindet sich dabei über den Fersen und die Hände sind unter dem Kinn (Bild 3). Das Gefühl ähnelt dem eines Tennisspielers, der auf einen Aufschlag wartet. In dieser Stellung ist man nach beiden Seiten reaktionsbereit



Abb. 4

Von vorne gilt das gleiche Prinzip: das Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt, der Stand sollte schulterbreit sein. Der Schaft wird fast senkrecht gehalten, er sollte nicht zu stark in Richtung Ziel zeigen. Der Ball befindet sich bei allen Schlägen links der Mitte, das ermöglicht ein aggressiveres Schlagen (Abb. 4).

VOM FUNDAMENT ZUM IMPACT:



Abb. 5

Je neutraler das Fundament, desto leichter fällt die Ausholbewegung. Die Drehung und die Bewegung der Arme sollten als eine Einheit gefühlt werden. Weder sollte die Drehung noch die Armbewegung überbetont werden (Abb. 5). Die Einleitung der Ausholbewegung geschieht gleichzeitig, daher kommt der Name „One-piece Take-away“. Wenn der Griffdruck dabei sehr locker ist, dann reagieren die Handgelenke in der Bewegungskette automatisch richtig



Abb. 6

Um einen soliden Impact zu erhalten, müssen die Hände dem Schlägerkopf voran eilen (Abb. 6). Oft denken Amateure, dass es nötig wäre, den Schlägerkopf früh freizugeben, um ihn schnell zu machen, aber das Gegenteil ist physikalischer Fakt: Je später der Schlägerkopf freigegeben wird, desto schneller ist er im Treffmoment. Konzentrieren sie sich ausschließlich auf der Bewegung der Arme und Hände, die die Höhe des Balls weit vor dem Schlägerkopf erreichen sollen.

STEFAN QUIRMBACH

Stefan Quirmbach, 47, ist seit 23 Jahren Golfprofi. Seit vielen Jahren schreibt er regelmäßig Technikartikel, wie z. B. für das „Golfmagazin“ u. v. a. m. Im Ehrenamt ist er der Präsident der PGA of Germany, dem Verband der Berufsgolfer. Mit einem Team von 6 PGA of Germany Professionals betreibt er seine Golfschule im Hardenberg GolfResort, das mit seinen beiden 18 Loch Meisterschaftsplätzen und einer perfekt ausgestatteten Driving Range zu den besten in ganz Deutschland zählt.

Informationen über die Golfschule oder das Resort finden sie unter www.stefanquirmbach.de