

SABANA
CROWCROFT

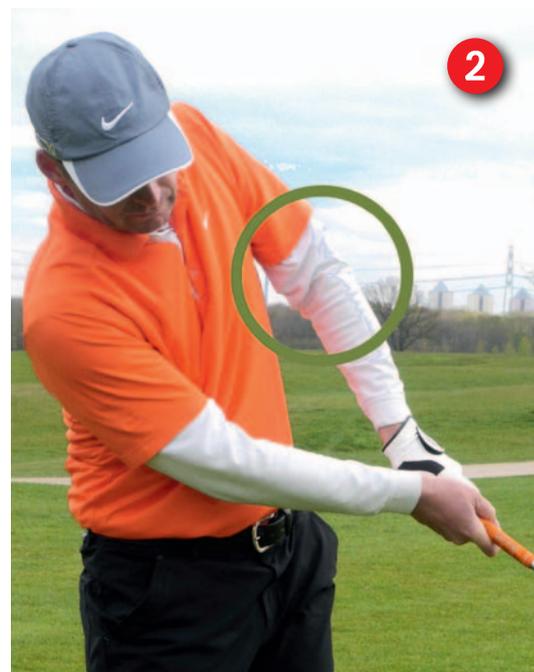


PGA Professional,
Ex-European-Tourspielerin,
Management Trainerin,
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies

Weiter schlagen

Longest Drive Mühelos durch den „late release“.

Die meisten Clubgolfer würden den Ball gerne weiter schlagen, wissen aber nicht so recht, wie sie es anfangen sollen. Viele Faktoren beeinflussen die Schlägerkopfgeschwindigkeit, unter anderem die Flexibilität, die Größe und die Kraft des Spielers. Dennoch ist es erwiesen, dass die Profigolfer, die die Spannung der Handgelenke im Abschwing am längsten aufrechterhalten, den Ball am weitesten schlagen. Dies nennt man „late release“. Release bezieht sich auf die Bewegung der Hände eines Spielers während des Schwungs. Er bezeichnet den Punkt im Abschwing, an dem der Golfer seine Handgelenke wieder entspannt. Andere Faktoren sind im Vergleich dazu eher untergeordnet.



Beginnen Sie den Abschwing mit Kraft

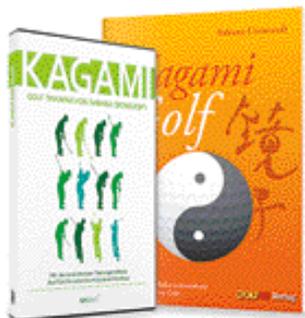
Am besten beginnen Sie den Abschwing mit Ihren Hüften und Beinen. Die Arme und Hände reagieren nur auf die Kraft der Drehung. Der nächste Schritt ist der „late release“.

Mit dem Intellekt kann man dies nicht bewerkstelligen – dieser Teil des Schwungs ist einfach zu schnell. Daher nehmen wir eine KAGAMI Visualisierung zu Hilfe.

Stellen Sie sich vor, Sie schlagen den Ball mit dem HINTEREN ENDE des Schlägers. Ähnlich wie wenn Sie das Ende des Schlägers wie einen Billardqueue verwenden würden und den Ball in Richtung Loch bewegten (Bild 3).

Natürlich wird das nie passieren, aber dies bewirkt ein spätes Loslassen, ein „late release“ Ihrer Hände beim Abschwing.

Viele Golfer geben die Spannung der Handgelenke beim Abschwing zu früh auf und nutzen überhaupt nicht ihre Hüften und Beine. Das bewirkt, dass der Schlägerkopf die Hände im Treffmoment (Bild 1) überholt oder sogar den berühmten Hähnchenflügel-Effekt auslöst (Bild 2: Achten Sie auf den linken Ellbogen).



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
europäisches Ausland € 7,-
Erhältlich telefonisch (089/42718187)
über den **GOLF TIME Verlag** oder über
www.kagami.de

Golf Training DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 29,95 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Buch & DVD Paket:
Sonderpreis: € 44,90 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

»Diese KAGAMI-Übung hat mir geholfen, den „late release“ häufiger umzusetzen. Dadurch komme ich von innen an den Ball, habe insgesamt bessere Treffmomente und der Ball fliegt weiter!«

Carl-Heinz Klimmer, Hcp 10



Abspeichern

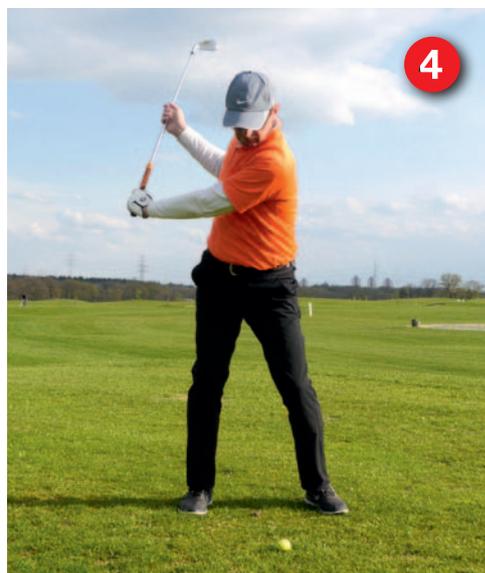
Praktizieren Sie die Visualisierung in Zeitlupe, sodass Ihr Cerebellum (der Bereich des Gehirns, der für die motorische Koordination zuständig ist) die Bewegung automatisch lernt. Um dies zu tun, stoppen Sie am Ende des Rückschwungs, bringen Sie Ihre rechte Hand hoch auf den Schaft des Schlägers (bei Linkshändern die linke Hand) und halten Sie den Schlägerkopf in seiner Position, während Sie die Drehung mit Hüfte und Beinen in Richtung Ziel beginnen. Lassen Sie Ihre Hände und den Schläger, wo sie am Ende des Rückschwungs sind (Bild 4).

Nehmen Sie dann Ihre rechte Hand vom Schläger und schwingen Sie mit einem Arm durch.

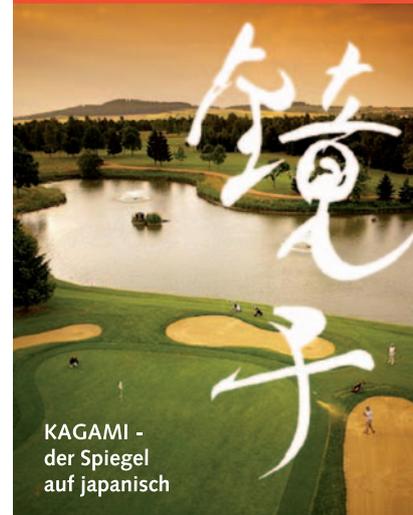
Wenn Sie sich an die Bewegung gewöhnt haben, sollten Sie eine verspätete Reaktion des Schlägerkopfes spüren, der ähnlich wie eine Pferdepeitsche zum Ball kommt.

Machen Sie in den ersten Wochen für jeden Schlag, den Sie spielen, zwei dieser „Abspeicher“-Bewegungen, sei es auf der Driving Range oder dem Platz.

Seien Sie darauf gefasst, Ihre Längen anzupassen: Sie werden den Ball weiter schlagen als bisher – mit jedem Schläger. Viel Spaß! 🎯



Sofortige Handicap-
Verbesserung - ohne
Anweisungen!!



KAGAMI -
der Spiegel
auf japanisch

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT
und Ihren KAGAMI
Golf-Coaches



5 Akademien in
Deutschland/Österreich

- Der Öschberghof, Donaueschingen
- Golfanlage Bad Abbach, Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort, Köln/Bonn
- Golf & Country Club Fleensee bei Malchow
- Posthotel Achenkirch, Achensee, Tirol

Details und Buchungen unter
kagami-golf.de