



**SABANBA CROWCROFT**  
PGA Professional,  
Ex-Tourspielerin,  
Management  
Trainerin, Gründerin  
von KAGAMI  
Golf & Leadership  
Academies

# SAUBER TREFFEN WEIT SCHLAGEN

**GOLF LOGISCH** Mit verbesserter Technik größere Weite erzielen.

Wenn Sie glauben oder Ihnen gesagt wurde, dass Ihr Schwung zu steil sei oder Sie den Ball nicht sauber treffen und Sie wissen, Sie könnten ihn weiter schlagen, ist dies genau die richtige KAGAMI Übung für Sie.

Vielleicht bemerken Sie diesen Fehler erst beim Durchschwung, wenn Sie auf die hinteren Füße kippen und nicht in der Lage sind, mit Gewicht auf dem Vorderfuß durchzuschwingen. Möglich ist auch, dass Sie den Ball in den Boden hämmern, weil Sie mit dem Schläger zu steil herunterkommen.

## EIN STEILER SCHWUNG

Dieser Schwungtyp hat seine physischen Ursachen im Rückschwung – wenn der Schläger zu Beginn des Schwungs zu schnell hochgenommen wird. Manchmal führt dies auch zu einer Schiefelage, bei der das Gewicht auf dem linken Bein bleibt (bei Linkshändern rechts) und das rechte Bein sich am Ende des Rückschwungs streckt. Wenn Sie erst mal in dieser Position sind, ist der Schaden bereits eingetreten und es ist sehr schwierig, noch einen guten Schlag hinzubekommen.



## DIE URSACHE

Wenn wir davon ausgehen, dass der Körper dem Geist folgt, dann ist die Ursache für diesen steilen Schwung ein Glaubenssatz. Golfer berichten mir, dass sie darüber nachdenken, den Schläger zum höchsten Punkt des Rückschwungs zu bekommen. Sie heben den Schläger mit ihren Handgelenken und Händen und produzieren so einen oval geformten, steilen Schwung.



**KAGAMI GOLF**  
von Sabana Crowcroft,  
32.000 Exemplare ver-  
kauft. € 24,90 + € 3,-  
Versand/europäisches  
Ausland € 7,-

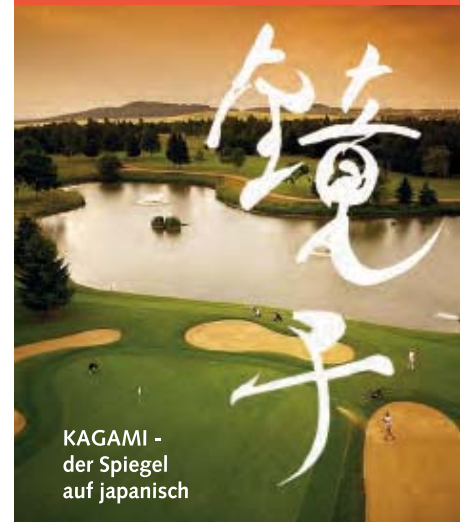
Erhältlich telefonisch  
(089/42718181)  
über den GOLF TIME  
Verlag oder über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

**GOLF TRAINING DVD**  
von Sabana Crowcroft.  
€ 29,95 + Versand (s. o.)  
Erhältlich über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

**BUCH & DVD PAKET**  
Sonderpreis: € 44,90  
+ Versand (s. o.)  
Erhältlich über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)



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
- Berchtesgadener Land,  
Weng, Nähe Salzburg
- Posthotel Achenkirch,  
Achensee, Tirol

Details und Buchungen unter  
[kagami-golf.de](http://kagami-golf.de)

Ich habe eine sehr einfache, aber zugleich sehr wirksame Visualisierung für diesen Schwungfehler, der normalerweise nur schwer zu beheben ist.

## EINE KAGAMI VISUALISIERUNG

Stellen Sie sich vor, Sie stehen innerhalb eines Fußballs. In dem Ball ist nicht genug Luft, er ist schlaff. Visualisieren Sie, wie Sie den Fußball von innen heraus rund machen und ihn mit Ihrem Schlägerkopf bearbeiten.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Gewicht beim Rückschwung auf das rechte Bein bringen (linkes Bein für Linkshänder). Dies wird Ihnen helfen, den Fußball rund zu bekommen. Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie es mit der Gewichtsverlagerung übertreiben, es wird sich anfühlen, als ob Sie ganz weit weg vom Ball stehen, aber nur, weil die Bewegung ungewohnt ist.



Wenn Sie den Ball sauber und gerade schlagen, werden Ihre Schläge auch an Distanz gewinnen.

Üben Sie diese Bewegung zunächst verlangsamt, bis Sie das Gefühl haben, RUND zu schwingen und Ihr Gewicht auf das hintere Bein (Rückschwung) und dann das vordere Bein (Durchschwung) zu verlagern. Nehmen Sie die Visualisierung mit auf den Golfplatz,



sodass sich mit jedem Schwung neue Synapsen in Ihrem Gehirn bilden können. Das bringt Beständigkeit im Schwung. Diese KAGAMI Übung ist für alle Schläger sehr effektiv – außer im Sandbunker.

## EINEN NEUEN GLAUBENSsatz BILDEN

Der Schläger muss nicht hochgehoben werden, um ihn zu schwingen. Die Drehung Ihres Körpers bringt den Schläger auf natürliche Art und Weise zum Ende des Rückschwungs. Wenn Sie anfangen, dies zu realisieren, wird sich ein neuer Glaubenssatz formen. Denken Sie aber daran, die Visualisierung anzuwenden.

## ZUSATZBONUS

Mit dieser verbesserten Technik und dem neuen Glaubenssatz werden Sie nicht nur den Ball sauberer treffen, Sie werden auch eine größere Weite erreichen. **GI**