

WINTERTRAINING, DAS ERFOLG ZEIGT

SLICE ADE! Mühelos gerade Schläge spielen.

Der Slice ist der häufigste Schwungfehler bei Golfern. Es gibt viele verschiedene Gründe, weshalb es dazu kommt. Ein zentrales Problem dabei ist aber, dass Rechtshänder mehr Kraft und Koordinationsfähigkeit in rechtem Arm und rechter Schulter besitzen, während bei Linkshändern dies für deren linken Arm und Schulter zutrifft.

Der Golfschwung ist eine Seitwärtsbewegung, die bei den meisten Golfern mehr Koordination und Kraft auf ihrer schwächeren Seite verlangt. Wenn dies ein Spieler nicht kann, benutzt er den stärkeren Arm und die stärkere Schulter (die rechte Seite bei Rechtshändern) für den Rückschwung (Bild 1).

Das hat aber zur Folge, dass er von außen nach innen schwingt, woraus dann ein „Fade“ oder „Slice“ resultiert, wenn das Schlägerblatt zum Ziel offen ist (Bild 2), bzw. ein „Pull“ (ein gerader Schlag nach links), wenn das Schlägerblatt geschlossen ist (Bild 3).

Während meiner Zeit bei der Women's European Tour war mein linkes Schulterblatt größer als mein rechtes, obwohl ich Rechtshänderin bin! Nachfolgend ein paar Übungen, die Sie in den Wintermonaten praktizieren können, um wichtige Muskeln zu stärken und Ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

NUR EIN ARM SCHWINGT

Benutzen Sie für diese Übung einen kürzeren Schläger wie etwa ein 8er- oder 7er-Eisen und schwingen Sie lediglich mit dem führenden Arm (für Rechtshänder der linke Arm). Falls Ihnen dies schwer fällt, führen Sie mit beiden Händen den Schläger zurück und schwingen dann aber nur mit dem führenden Arm durch.



Spaßeshalber könnten Sie ausprobieren, ob Sie auf diese Weise einen Ball auf einem Tee treffen können. Üben Sie anfangs lediglich 10 – 20 Schwünge und erhöhen Sie die Anzahl langsam von Tag zu Tag.

HINWEIS: Vergessen Sie die Hüftdrehung nicht und schwingen Sie mit Leichtigkeit.

TIPP: Sie können dies in Ihrem Garten z. B. mit Luftbällen üben oder sogar im Haus ohne einen Ball und nur mit dem Schläger.

DEN SCHWÄCHEREN ARM BENUTZEN

Benutzen Sie Ihren schwächeren Arm so oft wie möglich bei körperlichen Tätigkeiten wie z. B. beim Fenster oder Auto putzen. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Feinmotorik, die Sie für das Golfspiel benötigen, zu verbessern. **HINWEIS:** Fangen Sie langsam an, überstrapazieren Sie anfangs Ihren Arm nicht.

EINE NEUE BEWEGUNG PROGRAMMIEREN

Für Ihre Ergebnisse ist der Beginn des Durchschwungs entscheidend. Normalerweise ist diese Bewegung automatisch und abhängig davon, wie Sie bisher den Schwung ausgeführt haben. Um gerade Bälle bzw. einen „Draw“ zu erzielen, muss eine neue Bewegung, bei der der Durchschwung von innen nach außen geht, ins Kleinhirn (das für die Feinmotorik zuständig ist) einprogrammiert werden (Bild 4).

DIE KAGAMI ÜBUNG

Halten Sie Ihre rechte Schulter mit Ihrer linken Hand zurück (für Linkshänder umgekehrt), um sie aus dem Durchschwung herauszuhalten (Bild 5). Führen Sie ohne Schläger eine Bewegung nach vorne aus

und drehen Sie dabei die Hüfte wie bei einem richtigen Schlag. Beim Durchschwung stellen Sie sich vor, dass Sie mit der rechten Hand einen Stein über das Wasser hüpfen lassen. Die ganze Zeit über halten Sie dabei die rechte Schulter zurück, sodass die Muskeln lernen, wie sie sich beim Durchschwung verhalten sollen. Machen Sie diese Übung, wann immer Sie einen Augenblick Zeit haben. Wenn Sie dies jeden Tag tun, wird Ihre Gehirn-Körper-Koordination innerhalb eines Monats neu programmiert sein.

HINWEIS: Beachten Sie, dass Sie dabei Ihr Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern.

IHREN FORTSCHRITT ERLEBEN

Wenn Sie beim Üben auf der Driving Range merken, dass Sie den Ball gerade nach rechts vom Ziel (einen „Push“) schlagen, ist das ein exzellentes Zeichen dafür, dass die Schwungebene von innen kommt. Jetzt müssen Ihre Hände noch realisieren, dass sie aufgrund Ihres verbesserten Schwungs ein bisschen mehr arbeiten müssen. Dies wird aber von selbst passieren – das Cerebellum kümmert sich darum!

Genießen Sie die Fairways! **GT**



SABANA CROWCROFT
PGA Professional,
Ex-Tourspielerin,
Management
Trainerin,
Gründerin
von KAGAMI



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

Erhältlich telefonisch
(089/42718181)
über den GOLF TIME
Verlag oder über
www.kagami-golf.de

GOLF TRAINING DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 36,90 inkl. Versand.
Erhältlich über
www.kagami-golf.de

BUCH & DVD PAKET
Sonderpreis: € 51,90
inkl. Versand.
Erhältlich über
www.kagami-golf.de

GOLF URLAUBSREISEN
Frühling 2018

mit Sabana Crowcroft



Zypern: Aphrodite Hills, Paphos
Mallorca: Zafiro Palace, Alcudia
Portugal: Hilton Vilamoura,
Algarve



Championship Golfplätze
mit gleichgesinnten Golfern
genießen.

Inklusive 5-tägigem
KAGAMI Training auf
der Range und dem Platz.



Mehr Informationen unter:
**kagami-golf.de/
reisen**