

Das Aufwärmen

– VORBEREITUNG AUF DAS SPIEL

VON GOLF-PROFESSIONAL ANDY MACDONALD



Ganz wichtig: bringen Sie ausreichend Zeit mit und vergessen Sie die Hektik. Nicht zu viele Bälle in kurzer Zeit schlagen. Die Vorbereitung ist Teil des Spiels! Vernünftige Vorbereitung verbessert das Ausnutzen Ihres Potenzials. Zunächst gilt es, sich mental einzustimmen. In der anschließenden körperlichen Aufwärmphase geht es in erster Linie um die Muskulaturlockerung.

Jeder Golfer weiß: Das Aufwärmen vor dem Golfspiel ist wichtig. Doch wie sieht diese Vorbereitung aus? Wenn Sie die folgenden Ratschläge und Hinweise beachten, dann

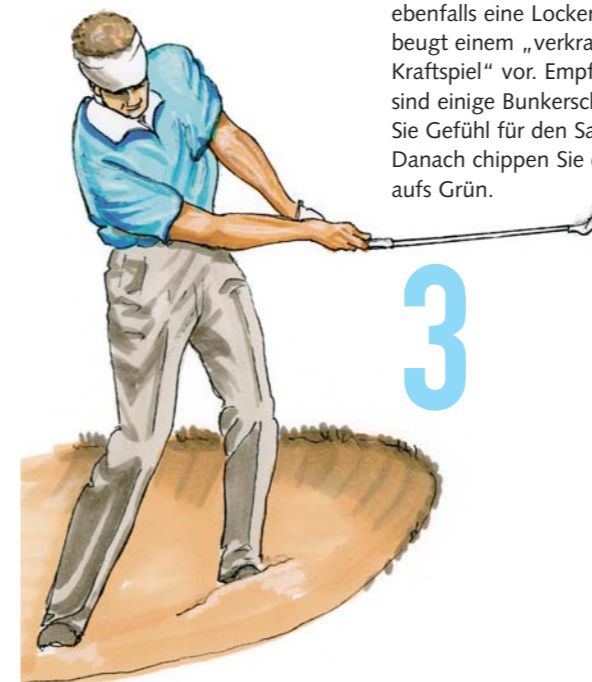
- ◆ **SPIELEN SIE EIN BESSERES ERGEBNIS**
- ◆ **TUN SIE SICH SELBST WAS GUTES**

Allgemein gilt: Regelmäßiges und gezielt eingesetztes Stretching verbessert unsere Beweglichkeit, Flexibilität und schont die Gelenke. Planen Sie für die Lockerung ca. 30 Minuten ein. Die einfachste und effizienteste Übung ist aus der Illustration oben ersichtlich.

1. und 2. Nehmen Sie die normale Ansprechposition ein. Spannen Sie einen Schläger hinter die Schultern und führen Sie die Körperdrehung aus. Drehen Sie die Schultern dabei sowohl nach rechts wie nach links um mehr als 90°. Die Wirbelsäule dabei möglichst nicht verändern. Das Rückgrat ist dabei die Drehachse.

Die Gewichtsverlagerung auf die Füße wie bei einem normalen Golfschwung. Diese Übung 5-10-mal wiederholen. Sollten Sie damit Probleme haben, können Sie den Schläger auch zwischen Rücken und Ellbogen klemmen. Wenn Sie sich ausreichend gelockert und somit schwingbereit fühlen, sollten Sie einige Bälle schlagen, wobei nicht jeder Schläger aus Ihrem Bag zur Anwendung kommen braucht. Beginnen Sie mit dem Wedge, setzen Sie sich ein optisches Ziel und versuchen Sie einige Bälle dorthin zu platzieren. Gehen Sie dann zum Eisen 9 und zum Eisen 7 über. Das Holz 3 vom Tee – gefolgt vom Driver – ist erst ganz am

Ende an der Reihe. Übertreiben Sie es aber nicht mit den längeren Schlägen! Denn der Versuch, den Ball möglichst hart zu schlagen, könnte schon vor der Runde zum Verlust des Rhythmus führen. Sollten Sie jemals mit dieser Situation konfrontiert sein, dann nehmen Sie wieder ein kurzes Eisen und machen Sie einige Schwünge mit engem Stand. Dies ist eine nützliche Übung, die Sie einen lockeren Rhythmus wiederfinden lässt. Bedenken Sie, dass die Aufwärmphase keineswegs der geeignete Zeitpunkt für Schwung- oder Technik-Korrekturen ist. Es geht einzig darum, den Ball in einem gefühlvollen Rhythmus zu schlagen.



3. Das kurze Spiel. Wenn Sie so Ihre Muskulatur aufgewärmt haben, sollten Sie mindestens 10 Minuten das kurze Spiel üben. Dies bewirkt ebenfalls eine Lockerung und beugt einem „verkrampften Kraftspiel“ vor. Empfehlenswert sind einige Bunkerschläge, damit Sie Gefühl für den Sand entwickeln. Danach chippen Sie einige Bälle aufs Grün.



4. Zuletzt üben Sie das Putten. Beginnen Sie mit langen Putts. Machen Sie sich mit Schlagrhythmus und Grüntempo vertraut. Danach üben Sie kurze Putts. Davon gehen die meisten ins Loch. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen vor dem eigentlichen Spiel.

GOLFAKADEMIE OBERALLGÄU

Andy MacDonald
Golfakademie Oberallgäu
Head Professional

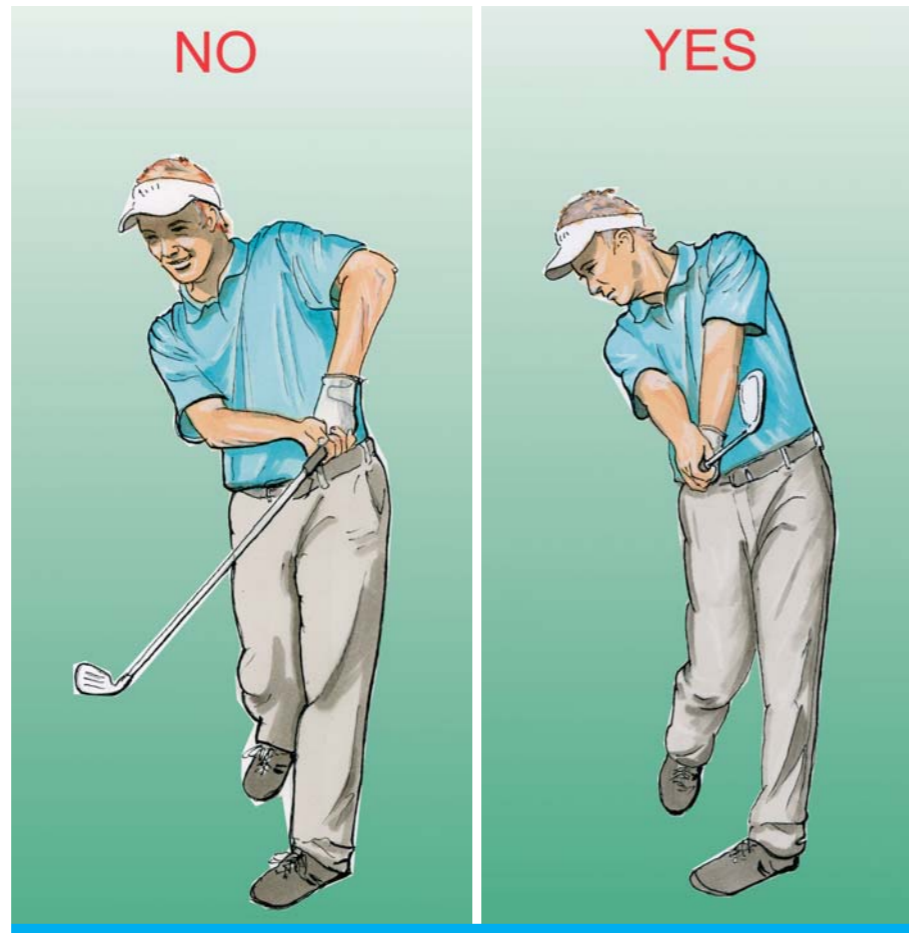
Westerhofen 91/2
87527 Ofterschwang
Telefon 0 83 26/3 85 94 10
Telefax 0 83 21/92 66
Handy 0171/4 90 98 80
www.golfakademie-oberallgaeu.de



NO Chicken Wing

VON GOLF-PROFESSIONAL ANDY MACDONALD

Viele Golfer spielen einen Slice – Ursache dafür ist häufig der Chicken Wing. Wie erkenne ich diesen Fehler und was kann ich dagegen tun? Beobachten Sie sich, ob Sie während des Treffmoments und danach gestreckte Arme haben. Das gilt für jeden Schläger und für jede Entfernung.



ANDY'S TIPP:

Nehmen Sie ein 9-er Eisen und machen Sie einen Halbschwung. Achten Sie darauf, dass der linke Arm etwa parallel zum Boden ist. Das Handgelenk abgeknickt (siehe Bild 1). Die Schulterdrehung sollte dabei automatisch erfolgen und wie in Bild 1 aussehen. Im Treffmoment zeigen die Verlängerung der Schultern und der Handrücken zum Ziel wie bei Bild 2. Die Hüfte sollte sich dabei leicht zum Ziel öffnen. Ganz wichtig: Beide Arme sind gestreckt.

Beim Durchschwung bleiben die Arme gestreckt. Die Verlängerung des Schlägers zeigt jetzt in Richtung Bauchnabel. Der Schlägerkopf steht senkrecht wie in Bild 3. Die Arme bilden beim Schwungende dasselbe „V“ wie im Treffmoment. Der Ball hat jetzt gar keine andere Chance, als zum Ziel zu fliegen.

Ergebnis dieser Übung:

- ◆ SIE VERFÜGEN ÜBER EINE BESSERE RICHTUNGSKONTROLLE
- ◆ SIE HABEN MEHR BALLGEFÜHL
- ◆ SIE ERREICHEN GRÖßERE WEITEN

1 Linker Arm parallel zum Boden
Hände abgewinkelt

2 Arme gestreckt
Schulter und Handrücken zeigen zum Ziel

3 Arme gestreckt
Schlägerverlängerung zeigt zum Bauchnabel

