

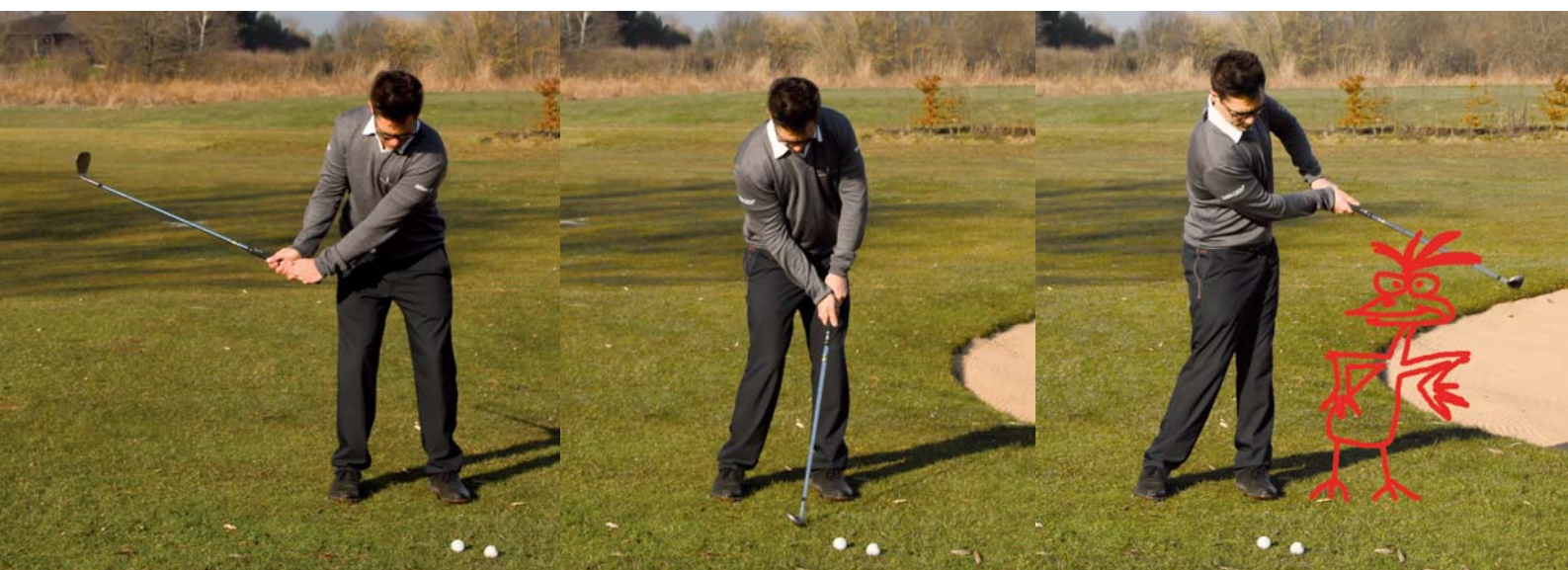


KEINE CHANCE FÜR CHICKENWINGS

Kennen Sie den ehemals so populären Ententanz? Gut! Dann wissen Sie, was viele Golfer mit ihren Armen falsch machen. Erinnern Sie sich noch an meine letzten Pro-Tipps? Sehr gut! Dann wissen Sie auch, dass ich trotz der ziemlich komplizierten Bewegung im Golfsport immer relativ simple Möglichkeiten anbiete, sich zu verbessern. Hier also Tipp Nummer 3 für den einfachen Weg zum sauberen Ballkontakt.

Zu den häufigsten Fehlern im Golf gehören die so genannten *Chickenwings*. Der Ausdruck bezeichnet angezogene Arme im Finish. Vor allem der linke Arm ist oft stark gebeugt und löst sich vom Körper.

men und deshalb auch hinterfragen, wie man zu dieser Position kommt. Man sollte sich also in aller Ruhe anschauen, wie sich Schläger und Arme im Raum bewegen. Dann versteht man, wie die berüchtigten *Chickenwings* entstehen.



Natürlich könnte man sagen, dass es völlig egal ist, wie das Finish aussieht, da der Ball ja schon geschlagen wurde. Man sollte aber das Finish als Resultat seiner Bewegung wahrneh-

Dabei werden die Arme nämlich vor dem eigentlichen Impact angezogen und der Schläger kommt nicht richtig an den Ball heran. Daraus resultieren häufig getoppte Bälle. Wenn der

Körper noch zusätzlich nach hinten kippt, um die angezogenen Arme zu kompensieren, kommen häufig fett getroffene Bälle zustande. Sollten Sie sich auf der Range oder auf dem Platz dabei ertappen, dass auch Sie immer mal wieder mit den *Chickenwings* durchschwingen, hilft Ihnen folgender einfacher Tipp:

Mit dieser Übung können Sie sogar das lange Spiel üben. Hierbei empfehle ich Ihnen jedoch, das Handtuch nur unter die linke Achsel zu stecken. Weil der Armhub limitiert wird, holen Sie sonst zu kurz aus.

Mit Hilfe von einem Handtuch können Sie sehr einfach einen besseren und vor allem konstanteren Treffmoment trainieren.



Nehmen Sie ein Handtuch, das Sie sich unter beide Achseln klemmen. Zuerst trainieren Sie jetzt kurze Schläge mit der Sandwedge aus ungefähr fünf bis zehn Metern Entfernung. Das Handtuch sollte die ganze Zeit fest unter den Achseln stecken und nicht herunterfallen.

Achten Sie hierbei darauf, dass die Arme nicht unnatürlich durchgestreckt sind, aber das Handtuch trotzdem einen festen Halt hat.

Sobald Sie für die Spannung, die Sie aufbauen müssen, um das Handtuch fest unter den Achseln zu halten, ein Gefühl bekommen haben, können Sie zum Pitchen übergehen. Jetzt spielen Sie mit der Sandwedge kleine Pitches und achten wieder darauf, dass Ihr Handtuch nicht hinunterrutscht. Dabei müssen Sie noch mehr auf die Verbindung der Arme zum Körper achten, da die Armbewegung jetzt eine längere Kreislinie beschreibt. Es hilft, wenn Sie das Gefühl der Chipbewegung auf die Pitchbewegung übertragen.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie bemerken, dass Sie Ihren linken Arm locker am Körper halten.

Sie spüren die Armlänge und die Verbundenheit zum Körper und haben darüber hinaus eine höhere Wiederholbarkeit in der Bewegung durch den Impact. So gelingt auch eine bessere Kontrolle über die eigentliche Fluglänge.

Patrick M. Emery ist Pro in der Akademie des GC St. Leon-Rot, wo er seine Ausbildung zum PGA-Golflehrer absolviert und abgeschlossen hat. Neben dem Golfunterricht (auch für Gäste) kümmert er sich um die Ausbildung der Pro-Azubis und betreut im Rahmen des Jugendförderprogramms drei Mannschaften.

YouTube: "Patrick Emery"

Kontakt: patrick.emery@gc-slr.de

Zu sehen ist Patrick Emery auch in den unterhaltsamen VcG-Videoclips, die vier Golfneulinge bis zur Platzreife begleiten. Kostenlos zum Anschauen, Zeigen und Verschenken: www.vcg.de/einsteiger/infos-anfordern/ -> DVD. "Der Golfeinstieg"