

# TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS



Quick-Tipp von Patrick Emery,  
Akademie-Koordinator im GC St. Leon-Rot

## IMPACT PERFEKT

Ein alter englischer Golflehrer-Trick, den ich von meinen Vater gelernt habe, hilft sehr vielen Spielern auch heute noch. Es geht dabei darum, den Ball im Treffmoment (Impact) besser zu komprimieren, also ihn in einer Abwärtsbewegung zu treffen. Die Übung können Sie beim Chip, Pitch oder auch im Spiel mit den langen Eisen anwenden. Im Impact sollten der Schaft und die Hände im Treffmoment zum Ziel neigen. Um in diese Position zu kommen, stellen Sie sich vor, dass Sie den Ball unter einer Bank durchspielen würden. Die Hände müssen dabei weiter als der Schlägerkopf nach vorne geneigt sein, um den Ball flach unter der imaginären Bank starten zu lassen. Um den Ball aber noch besser im Impact zu komprimieren, achten Sie darauf, dass auch Ihr Körper sich »durch den Ball« nach links bewegt

Das kleine, vor zwei Jahren erstmals vorgestellte Trainingsgerät »TwistFit« wird seit kurzem auch von Golflehrern zur Verbesserung der Fitness und der koordinativen Fähigkeiten empfohlen. Mit »TwistFit« soll man den gesamten Körper trainieren können, es diene u.a. zur Stärkung der Tiefen- und Rückenmuskulatur. Für Golfer gibt es ein eigenes Programm mit Übungen. Preis: 31,95 Euro über [twistfit.de](http://twistfit.de)



## TROCKENTRAINING



### GANZHEITLICHER ANSATZ

GJ-Autor und Mental-Experte Richard Graf hat in seinem Buch »Macht über Emotionen gewinnen – Zwölf Rituale für sicheres Golf« (Kraemer Verlag, 144 S. 24,80 Euro) einen neuen Denkansatz gefunden. Mit der Verknüpfung des mentalen mit dem emotionalen Aspekt, in Kombination mit dem entsprechenden Techniktraining, hat er ein ganzheitliches Golftraining entwickelt. Er beschreibt zwölf Rituale, die das gesamte Golfspiel abdecken und von einem ambitionierten Spieler im Selbststudium oder unter Anleitung erlernt werden können. Graf: »Durch die Rituale, mit denen der Golfspieler lernt, seine Emotionen zu regulieren, gewinnt er die Überzeugung, Sicherheit und Entschlossenheit, die er braucht, um das Golf zu spielen, zu dem er fähig ist.«