SYNCHRON *SCHWINGEN*

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

Kennen Sie das Gefühl, dass Ihr Schwung nicht gut »gekoppelt« ist? Damit ist gemeint, dass das Timing der einzelnen Bewegungen nicht stimmt, nicht synchron verläuft. Dadurch geht viel Energie verloren, oder schlimmer noch, es werden Schwungfehler ausgelöst.

Folgender Drill hilft Ihnen dabei, den Körper besser mit den Armen zu synchronisieren:

1. Machen Sie nur einen ¾-Rückschwung und achten Sie dabei darauf, dass sich Arme und Schulter etwa gleich weit bewegen.
2. Starten Sie jetzt ganz bewusst mit einer Bewegung, bei der sich die Arme und die Hüfte parallel zusammen nach unten bewegen, und stoppen Sie auf der 9-Uhr-Position.
3. Dann schwingen Sie wieder in die ¾-Position zurück und stoppen wieder bei 9 Uhr. Wiederholen Sie diese Bewegung drei Mal, bevor Sie aus der ¾-Position heraus den Ball schlagen.
4. Achten Sie darauf, dass Sie das Gefühl der synchronisierten Abschwungbewegung so umsetzen, wie es sich im Probeschwung anfühlt.

Wintervergnügen

Ideal für die kalte Zeit, für zuhause oder im Winterurlaub: Golflektüre als eBook. Ob mentales Trockentraining (»Golf meets Mind«, 18,99 Euro), Kraft, Feinkoordination und Beweglichkeit (»Yoga meets Golf«, 16,99 Euro) oder Platzstrategie (»Strategie & Spieltaktik«, 16,99 Euro) – die eBooks von Dorothee Häring wurden frisch aufbereitet und geben konkrete Antworten sowie Lösungsansätze für ein besseres, cleveres und, so die Autorin, »vergnüglicheres Spiel«. Infos: move-your-game.de