

TRAINING



ⓧ Patrick Emery

ⓧ Angelika Wagener



FÜR ALLE FÄLLE

Manchmal helfen schon die kleinsten Tipps und Tricks, und das Spiel kommt wieder ins Lot. Falls bei Ihnen mal **Not am Mann** sein sollte, könnten die folgenden neun Übungen von Patrick Emery **der Schlüssel zum Erfolg** werden.

Im Prinzip ist der Golfschwung ja ganz einfach – eine Drehung nach rechts, eine nach links, das Ganze schön rhythmisch, und schon fliegt der Ball in Richtung Ziel. Doch leider zeigt die Realität, dass es offensichtlich doch nicht so einfach ist. Daher möchte ich Ihnen einen kleinen Notfallkoffer mit neun Tipps und Tricks an die Hand geben, mit denen Sie in der Lage sein sollten, den einen oder anderen Fehler selbst zu beheben und Ihr Spiel wieder ins Lot zu bringen.



01 WENIGER SPEED Bei den meisten Spielern kommt der Hook beim Drive von zu schnellen Armen/Händen. Hierbei werden dann die Hände zum Treffmoment zu aktiv und schließen die Schlagfläche. Um das in den Griff zu bekommen, schlagen Sie Bälle mit einer deutlich reduzierten Schwunggeschwindigkeit und achten darauf, dass der Schlag mehr über die Rotation des Oberkörpers kontrolliert wird statt über die Arme/Hände. Im Idealfall sollte die Hüfte im Treffmoment fast schon zum Ziel zeigen (Bild 1).

02 EINHÄNDIG PUTTEN Wenn sich die Putt-Performance bei meinen Schülern von schlecht zu richtig schlecht entwickelt, empfehle ich immer wieder gerne die Aufgabe, einhändig zu putten (Bild 2). Die Übung hilft nämlich in zweierlei Hinsicht. Zuerst einmal, weil der Spieler den Putter freier durch den Treffmoment schwingt. Wer keine Putts mehr locht, wird immer gehemmter und vergisst, den Putter in Richtung Ziel zu schwingen. Und der zweite Punkt, warum diese Übung hilft, ist der Faktor Gefühl. Durch das einhändige Schwingen rückt die Technik in den Hintergrund und das Gefühl in den Vordergrund.





03 ZIELEN AUF DER RANGE

Vor allem auf der Driving-Range sollten Sie sich immer wieder mit dem Thema Zielen beschäftigen. Zu gerne schlägt man einen Ball nach dem anderen, ohne sich Gedanken über das Ziel machen. Aber genau jetzt wäre der richtige Augenblick, das Zielen richtig zu trainieren. Suchen Sie sich einen Punkt aus, welchen Sie anspielen möchten (Bild 3). Wenn das Ziel weiter entfernt ist, testen Sie aus, ob Sie mit oder ohne einem Zwischenziel besser zielen können. Ein Zwischenziel ist eine Zielhilfe, die sich zwischen dem Ball und dem eigentlichen Ziel befindet. Dieser Punkt sollte möglichst nah am Ball in Richtung Ziel gewählt werden (Bild 4). Richten Sie das Schlägerblatt auf diesen Punkt aus, und versuchen Sie dann, den Ball darüber starten zu lassen (Bild 5).

TRAINING



04 PROBIEREN SIE NEUE GRIFFE AUS

Um ein Gefühl für andere Griffe zu bekommen und zu sehen, welche Auswirkungen das auf den Ballflug hat, sollten Sie das zunächst auf der Driving-Range testen. Probieren Sie einmal neue Griffvariationen aus, um bewusst den Ballflug zu steuern. Finden Sie heraus, mit welchem Griff Sie den Ball mit Draw, Fade, flach oder hoch spielen können. Für Rechtshänder gilt – wenn Sie Ihre Hände weiter nach links drehen (schwacher Griff), fliegt der Ball mit einer Rechtskurve (Bild 6), drehen Sie die Hände weiter nach rechts (starker Griff), fliegt der Ball mehr mit einer Linkskurve (Bild 7). Sie können die Hände natürlich auch unabhängig voneinander »verdrehen«, um so den perfekten Griff für die jeweilige Flugkurve herauszufinden.



05 SET-UP BEIM PUTTEN Gut zu putten, ist nahezu unmöglich, wenn die Ansprechposition nicht stimmt. Meistens stehen die Leute zu »rund« am Ball, wodurch sich dann die Arme nicht frei bewegen können. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken möglichst gerade ist (Bild 8). Die Hände hängen locker nach unten, und von der Seite verdeckt der rechte Arm den linken Arm. Die Schultern sind parallel zur Ziellinie. Der Ball befindet sich unterhalb des linken Auges etwas näher beim linken Fuß, und Unterarme und Schlägerschaft bilden ein Y (Bild 9).

Anzeige



06 SIMULATION DER SPIELBAHN Auf dem Platz haben Sie für jeden Schlag nur eine Chance, also trainieren Sie auch so! Stellen Sie sich ein imaginäres Loch mit Aus-Grenzen, Hindernissen etc. auf Ihrer Driving-Range vor. Nun schlagen Sie den Drive auf das gewählte Ziel (Bild 10). Je nachdem, wie der Ball geflogen und wo er auf Ihrem imaginären Fairway zur Ruhe gekommen ist, spielen Sie dann weiter (Bild 11). Sofern es das Übungsareal zulässt, können Sie auch Rough und Bunker in dieses Spiel involvieren. Spielen Sie solange weiter, bis der Ball auf Ihrem imaginären Loch auf dem Grün liegt. Dieses Training können Sie mit einem neuen imaginären Loch immer weiter durchführen.

Anzeige



11

07 ACHTEN SIE AUF IHR FINISH Das Finish ist einer der meistunterschatzten Punkte beim Golfschwung. Aber es gibt einen guten Grund, warum Sie darauf achten sollten, wie Sie im Finish stehen bzw. wie Sie das Finish halten. Ein gutes Finish kann dafür sorgen, dass der Treffmoment wiederholbarer wird. Achten Sie darauf, dass Sie im Finish ausbalanciert stehen. Das Gewicht ist nahezu vollständig auf dem linken Bein, der rechte Fuß hat sich abgedrückt, sodass er nur noch auf der Zehenspitze steht. Im Idealfall ist die Ferse des linken Fußes mehr belastet als der Zehenbereich (Bild 11).



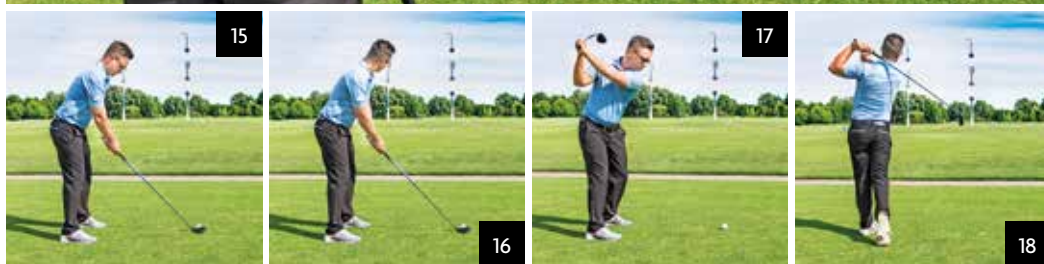
12



13



08 VARIATIONEN RUND UMS GRÜN Je mehr Schläger Sie rund um das Grün benutzen (Bild 12), desto mehr Gefühl werden Sie entwickeln. Spielen Sie von einer Position mit möglichst unterschiedlichen Schlägern zu einem Ziel (Bild 13), auch wenn Sie glauben, es ist nicht der passende Schläger. Dadurch verlassen Sie bewusst Ihren Wohlfühlbereich, lernen andere Schläger zu schätzen und erweitern Ihr Repertoire an verschiedenen Lösungswegen.



09 ÜBEN SIE DEN ERSTEN ABSCHLAG Um mit einem guten Gefühl und mit viel Selbstvertrauen das Training auf der Driving-Range zu beenden oder an das erste Tee zu gehen, sollten Sie zum Abschluss den ersten Abschlag üben. Lassen Sie sich also auf der Range Zeit in der Vorbereitung, gehen Sie Ihre vollständige Schlagroutine durch, und schlagen Sie dann den Ball (Bild 14 bis 18). Mit dieser Übung fokussieren Sie noch einmal richtig und lernen, mit Druck besser umzugehen.



Patrick Emery (dergolfblog.de) ist seit Februar 2015 als Akademie-Koordinator im Golf Club St. Leon-Rot tätig. Zuvor absolvierte er dort seine Ausbildung zum Fully-Qualified-PGA-Golfprofessional und war vier Jahre verantwortlicher Head-Coach der Jungen AK 12-14. Die Ausbildung zum DOSB/DGV A-Trainer schloss er als jüngster Pro in Deutschland ab. Stunden mit ihm können über den GC SLR gebucht werden.

Wir bedanken uns beim Golf Club St. Leon-Rot, der uns bei den Aufnahmen unterstützte.