

Der Schwung

Beim Schwung z.B. kommt es auf die richtigen Körper-, Arm- und Handgelenkwinkel an, die am Ende des Rückschwunges benötigt werden, um die entsprechende Geschwindigkeit, den Radius und den Eintreffwinkel zu haben. Sind diese Positionen am Ende des Rückschwunges falsch, bekommt der Ball nicht die entsprechende Schwungenergie, um sein Ziel zu erreichen.

In die richtige Impact-Position zu kommen, ist schwierig, wenn die krafterzeugenden Winkel im linken und im rechten Arm, nicht stimmen. Jeder Golfer muss gewisse Schwungstadien durchlaufen, um den Golfball kontrolliert weiter schlagen zu können. Dafür müssen der Rückschwung und der Beginn des Downschwunges technisch richtig sein. In den Golfschulen erleben wir immer wieder, wie auch erfahrene Golfer - wenn Hände und Arme zwischen Hüfte und Brusthöhe sind -, im Ellenbogenbereich kollabieren, d.h. die Hände beschreiben nicht den größtmöglichen Radius, sondern werden näher zum Körper gebracht.

Dieser Beitrag ist für Rechtshand Golfer geschrieben, Linkshänder bitte „rechts“ mit links vertauschen.

Fragen Sie sich selbst:

Gehören Sie zu den Golfern, die den Ball nicht weit genug schlagen, obwohl Sie glauben, die physische Voraussetzung und Fähigkeiten dafür zu besitzen.

Bei der Betrachtung des Bildes oder des Videos eines Golfschwunges wird man oft feststellen können, dass der linke Ellenbogen gebeugt wird. Dadurch befindet sich der rechte Arm nicht mehr in der richtigen Position, er zeigt nach hinten oder nach oben und nicht mehr - wie es golftechnisch angemessen wäre - nach unten.

Wenn der Dornschwung aus der zuvor beschriebenen Position gestartet wird, bei der die Arme am höchsten Punkt des Rückschwunges falsch gebeugt waren, wird immer die Tendenz bestehen, die Arme im Downschwung zu früh zu strecken. Instinktmäßig wird der Downschwung forciert, anstatt ihn einfach geschehen zu lassen.

Bei einer solchen inkorrekten Bewegung erreicht der Schläger die maximale Schlägerkopf-Geschwindigkeit lange vor dem Treffmoment.

Bei der richtigen Position am Ende des Rückschwunges entwickelt der Schwung selbst die Hebelkraft, die benötigt wird, um die Gesetze der Schwerkraft voll zur Wirkung zu bringen, die Schlägerkopfgeschwindigkeit ist dadurch nicht manipulierbar.

Der Schwung

Der erste Hebel im Rückschwung, der geschaffen werden muss, ist der Handgelenkwinkel, bei dem ein 90°-Winkel am höchsten Punkt des Rückschwunges zwischen Unterarm und Schaft erreicht werden soll. Der zweite Winkel muss ebenfalls 90° zwischen Ober- und Unterarm aufweisen, wobei zu beachten ist, dass am höchsten Punkt des Rückschwunges der rechte Unterarm parallel zum Oberkörperwinkel steht und der Ellenbogen nach unten zeigt.

Die richtige Position am Ende des Rückschwunges ist erreicht, wenn Arme und Hände weg vom Oberkörper sind. Dadurch werden der entsprechende Schwungkreisbogen, sowie Schwunglänge und -höhe produziert. Diese sind notwendig, um in der entsprechenden Schwunggeschwindigkeit zu schwingen.

Mangelnde Oberkörperdrehung:

Wird versäumt, den Oberkörper im Rückschwung entsprechend zu verwinden und der Schläger nur mit den Armen zurück geschwungen, tendiert der linke Arm dazu, sich im Ellenbogengelenk zu beugen. Die Hände kommen am Ende des Rückschwunges näher zum Kopf, was fatale Folgen hat.

Ist die Körperrückbauposition: d.h. sind Griff, Oberkörperwinkel zum Ball, Kopfposition, Becken und Kniehaltung, sowie Standbreite und Ballposition nicht einander entsprechend, wird eine korrekte Körperdrehung fast unmöglich.

Griff der linken Hand:

Wird der Schlägergriff zu tief mit der Handfläche der linken Hand gegriffen, kann sich das Handgelenk nicht entsprechend abwinkeln.

Viele Golfer kompensieren das „falsche Greifen“, indem sie die Ellenbogen im Rückschwung beugen, anstatt die Handgelenke abzuwinkeln.

Wer auf diese Art im Rückschwung Hebelkraft erzeugt, bewirkt - in der Umkehr zum Down- und Durchschwung - ein zu frühes Entwinkeln der Handgelenke. Im Impact wird der Ball gelöffelt und selten zentral getroffen. Die Folge ist Verlust an Schlaglänge.

Schläger zu eng nach innen zurückschwingen:

Der Golfer steht auf der Seite des Balles in Richtung Ziel gesehen, dadurch erleichtert in diesem Fall die Körperdrehung im Rückschwung das zu enge um sich herumschwingen. Vereinfacht ausgedrückt, gibt es drei Dimensionen, die im Golfschwung Einfluss haben: Schläger und Arme starten den Schwung, die Körperdrehung bringt den Schläger nach innen und die Handgelenke winkeln den Schläger nach oben ab, sodass der Schwung die Höhe bekommt.

Der Schwung

Sind in dieser Position, der rechte Arm nahe und der Ellenbogen hinter dem Körper, sind am Rückschwungende die Hände zu flach.

Wird der Rückschwung nicht mit dem Schläger, mit dem linken Arm und mit der Schulterdrehung gemeinsam gestartet, ist der Rückschwungweg meistens nicht lang genug. Gerade dieser Radius ist der Schlüssel für kraftvollere und weitere Schläge. - Aus diesem Rückschwungfehler entstehen Pulls oder Slices.

Überschwingen des Schlägers für Geschwindigkeit und Schlagkraft:

Viele Golfer glauben, dass die maximale Schlaglänge erreicht wird, indem die Hände und die Arme hoch und weit zurückgeschwungen werden. Dies ist ein Irrtum!

Die Arme können - durch das extreme Aufschwingen - nicht gerade gehalten werden und sind nicht weit genug vom Körper entfernt. Die Hände kommen näher und hinter den Kopf und verlieren den nötigen Radius, obwohl der betreffende Golfer überzeugt ist, einen großen Rückschwung zu bewirken.

Das Resultat ist, die Handgelenke entwinkeln sich sofort beim Start nach unten und verlieren an Schlägerkopfgeschwindigkeit weit vor dem Treffmoment. Der richtige Gedanke ist hier: „Weniger ergibt mehr“, wenn es um die Länge des Rückschwunges geht.

Für längere Schläge sollten die entsprechenden Winkel entwickelt werden. Damit werden die Kontrolle, die Kraft und die Schwunggeschwindigkeit erreicht, die für die Schlaglänge verantwortlich sind. Eine gute Übung diesbezüglich ist, generell nur mit 60% Ihrer Schwunggeschwindigkeit zu üben oder nur einen Dreiviertelrückschwung auszuführen, um dann nach unten und vorne zu schwingen, ohne dabei die Balance zu verlieren.

Dieser kürzere Rückschwung trägt auch dazu bei, die richtigen Positionen mit dem linken und rechten Arm zu entwickeln, mit denen der entsprechende Radius erreicht wird. Dabei darf sich der linke Arm im Rückschwung nicht beugen, während die Handgelenke maximal abgewinkelt werden sollten, um Schlaglänge zu erreichen. Für die meisten Golfer ist der kürzere Rückschwung ratsam, da er häufiger wiederholbar ist.

Wird der Downschwung aus einer effizienteren Rückschwungposition gestartet, werden längere und zentraler getroffene Schläge und ein besserer Rhythmus erzielt. Dies macht dann einfach mehr Spaß beim Üben und Spielen.