

Linkshänder

Im allgemeinen haben es die Linkshänder im Vergleich zu den Rechtshändern, beim Erlernen des Golfschwung etwas schwerer. Am Anfang ihrer Golfkarriere besitzen sie keine rechte Schwungvorstellung sie wissen nicht, wie die Körperbewegung aussehen soll, denn es gibt nicht viele Linkshandspieler, bei denen sie etwas abschauen könnten.

Als Schwunganschauungsbeispiel stehen sie den Rechtshändern direkt gegenüber, was aber für eine Nachahmung täuschen kann, weil die Körperwinkel für sie entgegengesetzt sind. Da sie keinen direkten Vergleich haben, fangen viele rechtsherum an. Daher musste ich im Laufe meiner Golflehrerlaufbahn schon über 100 Spieler auf ihre "natürliche" Seite umstellen.

Die Schwungtechnik, die Biomechanik, die Physik, das Gefühl sind bei Linkshändern gleich oder ganz ähnlich wie bei den Rechtshändern. Sie stehen eben nur anders herum am Ball und die rechte Hand ist am Griffende oben. Linkshänder haben einen weiteren Nachteil: Wenn sie Schläger kaufen wollen, müssen sie schon eine Portion Glück haben, um die geeigneten zu finden, denn die Schläger - und vor allem die Schaftauswahl ist nicht sehr umfangreich. Bisher gibt es nur ein Fabrikat, bei dem Lie-Winkel, Schaftlänge und Griffstärke entsprechend sind, welches mit gutem Gewissen zu empfehlen ist. Wer gar ein Lehrvideo oder Buch erwerben will, wird für Linkshänder ein sehr spärliches Angebot vorfinden. Vielleicht wird diese Gruppe von der Golfindustrie als Spielminderheit von ca. 10%, nicht ganz ernst genommen.

Vor einigen Jahren noch konnte ich den Linkshändern nicht den gleichen Unterricht bieten, wie den Rechtshändern. Erst in den USA habe ich gelernt, Technik und Bewegung angemessen zu sehen, so dass ich "rechts wie links" gleichermaßen unterrichten kann. Heute macht mir der Unterricht mit einem Linkshänder sogar Freude, insbesondere wenn ich ihn in einer meiner Golfschulen trainieren kann.

Grundsätzlich empfehle ich den Linkshändern, wie allen, die mit dem Golfspiel beginnen, sich exakt an die Anweisung des Golflehrers zu halten und nur Teilbereiche zu lernen. Wenn genügend Technik vorhanden ist, wird der Schwung runder und der Ballflug wiederholbarer. Dann kann auch Ihr Ego befriedigt werden, in dem Sie mehr auf den Schlägerfolg schauen. Auch in diesem Stadium ist Aufmerksamkeit und Überblick geboten! Denn ich stelle immer wieder fest: Wer zu schnell fortschreiten möchte und dabei einige Lernparts außer acht lässt, bastelt unter Umständen sein Leben lang am Golfschwung herum. Besser ist es, sich ab und zu überprüfen zu lassen, ob die Technik noch einher geht mit dem momentanen Handicap. Eine weitere Schwungverbesserung anzustreben, empfiehlt sich nur dann, wenn alle Schwungteile wiederholbar geworden sind. Die Basis und die Schwungtechnik sind in der Regel in einer oder zwei Saisons zu lernen, vorausgesetzt der Schüler hat genügend Bereitschaft und Verständnis und ist hinreichend motiviert, zu üben. Auf der Übungswiese wird geübt und herausgefunden was gelernt und was gelassen werden soll. Auf dem Platz sollten Sie ohne technische Gedanken spielen, jedoch mit der entsprechenden Vorstellung und dem Gefühl .

Linkshänder

Vermeidungen bzw. Übungen auf der Range: Die Schlagweite sollte die "Folge sein" es wird kein großer Schwung benötigt, denn er hat nur bedingt etwas damit zu tun. Für einen guten Schwung wiederum wird keine große Körperbewegung gebraucht, die Balance halten ist bei jedem Schwung und Schlag gefragt .

Eine Regel gilt für alle „Mann / Frau“ und ganz gleich auf welcher Seite Sie stehen, wenn Sie sich beim Golfspielen verbessern wollen, "schwingen Sie den Schläger" und nicht den Körper, das sollte für Sie immer ein Grundprinzip sein!