

Golf Basics

Lieber Golfer, liebe Golferin,

wir freuen uns, dass du unser Buch in den Händen hältst, und wir versprechen dir interessante Einblicke, moderne Techniken und viele Tipps für dein persönliches Golftraining. Ob du erst kürzlich gestartet bist oder schon länger den Schläger schwingst – du wirst in jedem Fall viele Anregungen zur Verbesserung deines Golfspiels finden. Denn Golf macht Spaß, und es wird dir noch mehr Spaß machen, wenn du erfolgreicher spielst.

Dein Buch ist in acht Kapitel unterteilt:

Golf Basics	Unter »Golf Basics« reden wir über den »Spirit of the Game« und die Etikette. Wir zeigen dir, was du in deinem Golfbag hast (oder haben solltest), und erklären einige Fachbegriffe, damit du verstehst, was der Pro von dir will.
Vorbereitung	Alles Wichtige zum Thema »Vorbereitung« findest du im nächsten Kapitel.
Auf dem Abschlag	Dann geht's auf den »Abschlag«. Hier zeigen wir dir, wie du richtig von der »Teebox« spielst.
Spielen im Gelände	Das Kapitel »Spielen im Gelände« enthält Tipps für lange und kurze Schläge und Annäherungen.
Im Bunker	Wie du sicher »Im Bunker« (und vor allem aus dem Bunker) spielst, zeigt dieses Kapitel.
Kurzes Spiel	Unter »Kurzes Spiel« findest du Tipps zum Pitchen und Chippen.
Putten	Auf dem Grün dreht sich natürlich alles um das Thema »Putten«.
Clever üben	»Clever üben« gibt dir wertvolle Tipps und Techniken für dein persönliches Training auf der Range oder im Übungsgelände.

Auf dem Abschlag



1. Lege den Griff in die Finger der Handschuhhand.



2. Schließe die Hand und lege den Daumen auf den Griff.

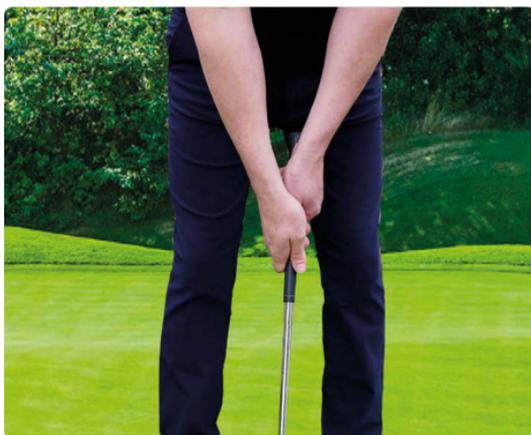


3. Die andere Hand umschließt den Daumen und den Schläger.

Die rechte Hand bleibt leicht geöffnet, sie liegt tiefer als die linke Hand. Die Handschuhhand greift fest, die untere Hand hält, ohne zu klammern.

Tipp

Halte den Schläger wie ein lebendiges Vögelchen: fest genug, damit es nicht wegfliegt, aber locker, um es nicht zu verletzen.



Grifftechniken



Interlock: Der Zeigefinger der linken Hand und der kleine Finger der rechten Hand verhaken sich. Vorteil: Stabilität, Nachteil: kann auf die Dauer schmerzhaft sein.



Overlap: Die Abwandlung des Interlocks, gut für Spieler mit Gelenkschmerzen. Der Zeigefinger der linken Hand liegt zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger der rechten Hand.



10-Finger-Griff/Baseball-Griff: Die Hände liegen übereinander auf dem Griff. Vorteil: fühlt sich gut an, Nachteil: Langfristig trennen sich die Hände voneinander, das hat zur Folge, dass das Schlägerblatt unkontrollierbar wird.

Wenn du das Gefühl hast, dass dir ein zweiter Handschuh guttut, dann nutze ihn.

Wenn du große Hände und/oder viel Kraft hast, brauchst du einen Herrengriff.

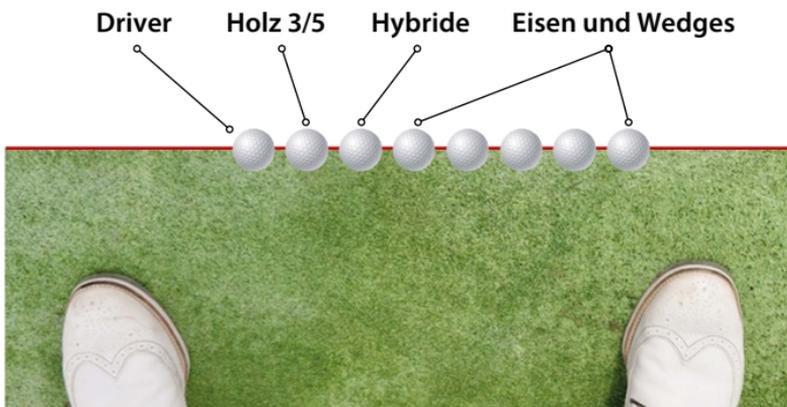


Auf dem Abschlag

Ballposition

Der Abschlag ist wie eine perfekte Plattform für den Golfschlag: Du stehst nie schief, der Ball liegt niemals in schlechter Lage, die Oberfläche ist eben und immer gleich. Deshalb musst du deine Fußstellung nicht ans Gelände oder die Lage des Balls anpassen. Du kannst also auf dem Abschlag eine eintrainierte Ballposition abrufen:

- Schlägst du mit dem **Driver** ab, liegt der Ball auf der Höhe der linken Ferse.
- Beim **Fairwayholz 3/5** kannst du den Ball ähnlich wie beim Driver auf der Höhe der linken Ferse positionieren.
- Für das **Hybrid/Rescue** sollte er etwas links von der Mitte liegen.
- Beim Abschlag mit dem **Eisen** liegt der Ball je nach Länge des Eisens mehr zum linken Fuß.
- Ab dem **Pitching Wedge** liegt der Ball mittig zwischen den Füßen.



Ballposition und Stand

Der Stand beim Drive

So liegt der Ball für den Abschlag mit dem Driver immer richtig:

1. Gegenüberstellen, Füße zusammen, Ball liegt in der Mitte.
2. Mach einen Schritt nach rechts. Damit liegt der Ball immer links von der Ferse.



Probeschwingung mit dem Driver

Während des Probeschwungs solltest du konsequent auf den Ball schauen. Schaut du auf den Boden, wirst du beim Probeschwingung den Boden treffen. Schaut du auf den Ball, wirst du einen Luftschwung machen.

Warum liegt der Ball für den Driver so weit links? Der tiefste Punkt des Schlägerkopfes hat die Körpermitte bereits durchlaufen. Deswegen trifft er in der Aufwärtsbewegung.



Kurzer Blick zum Ziel

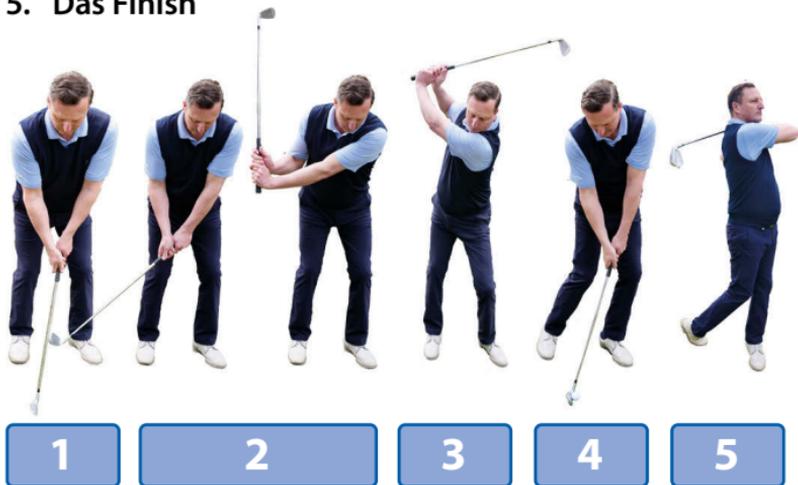
Schau noch mal, wo die Reise hingeht.



Auf dem Abschlag

Der Golfschwung lässt sich in fünf Phasen einteilen:

1. Die Ansprechposition (Setup)
2. Die Ausholbewegung (Take-away)
3. Der höchste Punkt im Schwung
4. Der Weg zum Ball (Abschwung)
5. Das Finish



1. Die Ansprechposition (Setup)

Der Rücken ist gerade, die Arme hängen nach unten. Die Knie sind leicht gebeugt, das Gewicht ist auf dem linken Fuß.

Rechts ist die Hüfte etwas tiefer als links.



2. Das Take-away



Schulter und Arme bilden ein Dreieck, die Schultern bewegen die Arme, die Arme bewegen den Schläger. Die Hüfte dreht sich leicht nach hinten. Die Hände bleiben passiv.

3. Der höchste Punkt im Schwung

Der linke Arm ist vollständig durchgestreckt. Das Gewicht ist immer noch auf dem linken Fuß. Der Kopf ist immer noch exakt an der Stelle, an der er in der Ansprechposition war. Das ist der wichtigste Kontrollpunkt im Rückschwung.



Die Handgelenke sind so abgewinkelt, dass der Schläger zum **gestreckten** linken Arm einen rechten Winkel bildet.

Auf dem Abschlag

4. Der Weg zum Ball (Abschwung)

Die Hüfte dreht sich nach vorne und leitet dadurch den Abschwung ein. Die aufgebaute Körperspannung entlädt sich, die linke Schulter zieht den gestreckten linken Arm in Richtung Ziel. Zeitgleich löst sich der Winkel der Handgelenke (Release). Der Schlägerkopf trifft den Ball mit höchstmöglicher Geschwindigkeit.



5. Das Finish

Die Gürtelschnalle dreht sich zum Ziel und leitet das Finish ein. Die durch Drehung und Körpermasse erzeugte Energie zwingt den Schläger in die Endposition hinter dem Rücken.



Die Ferse hebt sich, weil sich die rechte Hüfte Richtung Ziel dreht. Im Finish bleibst du auf dem linken Fuß stehen, der rechte Fuß stabilisiert die Position.