

Bei Rückfragen können Sie sich gerne an den PGA Professional in Ihrer Nähe wenden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.pga.de



TRAINING

TEACHING TIPP

Winterspiel: den „Lag“ optimieren

Jeder kann weiter schlagen...

VON PETER J. MARTIN

Nach einer hoffentlich erfolgreichen Saison ist es Zeit ein Fazit zu ziehen und mit den Vorbereitungen für die kommende Saison zu beginnen. Der Spätherbst oder Winter eignet sich bestens dazu, sich mit den im Saisonverlauf festgestellten Defiziten zu beschäftigen und diese zu beheben. Man hat den Kopf freier, da wenig oder gar keine Turniere gespielt werden, und man kann sich mit vollem Einsatz der Arbeit an der Bewegung widmen und über die Fehlversuche, die Veränderungen nun mal mit sich bringen, hinwegsehen. Das ist in der Hauptsaison häufig schwierig, da immer wieder Termine anstehen, an denen man einfach gut spielen möchte.

Ich weiß nicht genau, in welchem Bereich Sie besonders großes Potenzial besitzen, aber die meisten Golfer mit denen ich Kontakt habe, möchten den Ball weiter schlagen. Um dies zu erreichen muss die Schlägerkopfgeschwindigkeit erhöht werden. Eine Möglichkeit dies zu erreichen ist die Vergrößerung des sogenannten „Lag“. Damit ist der Winkel zwischen dem linken Arm und Ihrem linken Handgelenk im Abschwung gemeint (als Rechtshänder). Gelingt es Ihnen, diesen Winkel im zweiten Teil des Abschwungs „spitzer“ zu gestalten und dadurch den Schläger später frei zu geben, werden Sie Ihre Schlägerkopfgeschwindigkeit deutlich steigern können und überrascht sein, wie weit Sie Ihre Bälle schlagen können.



■ **Peter James Martin** ist Golfprofessional im Osnabrücker Golfclub e. V. und einer von rund 1.800 Professionals, die Mitglieder der Professional Golfers Association (PGA) of Germany sind.



PGA Pro Peter J. Martin macht's mit einem Tour-Stick anschaulich vor.

Benutzen Sie für diese Übung am besten einen Tour-Stick, den Sie mit der linken Hand in den Fingern halten und den linken Daumen etwas rechts von der Mitte ansetzen. Die rechte Hand hält das Ende nur mit dem Zeigefinger fest. Holen Sie zunächst bis zum höchsten Punkt der Ausholbewegung aus, um dann im Abschwung, wie auf dem Bild zu sehen, das Gefühl für einen möglichst „spitzen Winkel“ zu bekommen. Dazu ziehen Sie mit dem rechten Zeigefinger am „Schaft“, bis der „Schaft“ sich biegt und Sie einen leichten Druck im linken Daumen verspüren.



Mit einem umgedrehten Schläger können Sie das Gleiche machen. Allerdings biegt sich hierbei der Schaft nicht so stark. So können Sie die Dehnung im linken Handgelenk und Daumen noch besser fühlen.



Wenn Sie den Schläger mit beiden Händen richtig halten, drückt die rechte Handfläche gegen den linken Daumen und unterstützt die Bewegung.