

TRAINING

TEACHING TIPP

Rollenspiel mal anders

Ob mit großen oder kleinen **Bällen**: Das Gefühl ist gleich

VON PETER JAMES MARTIN

Um bestens für den Start der neuen Golfsaison gerüstet zu sein, möchte ich Ihnen eine Übung vorschlagen, die sicher nicht ganz alltäglich ist, die aber ihre Wirkung nicht verfehlen wird.

Viele Golfer kämpfen damit, den Ball gut zu treffen. Gerade in der kälteren Jahreszeit ist es besonders unangenehm, den Ball nur mit einem Teil des Schlägers oder gar nur mit der vorderen Kante des Schlägerkopfes zu treffen. Die Erschütterungen in Händen und Armen und das oftmals folgende taube Gefühl in den Fingerspitzen sind unliebsame Begleiterscheinungen eines solchen verunglückten Ballkontakts.

Damit solche Erfahrungen künftig der Vergangenheit angehören, sollten Sie am sogenannten Eintreffwinkel arbeiten. Dazu eignet sich die rechts beschriebene Übung, die Sie bei jeder Witterung ausführen können. Mit Hilfe dieser Übungsaufgabe wird sich Ihre Schlagfläche im Treffmoment und im Durchschwung mehr schließen – das hilft auch gegen die blöden Rechtskurven – und der veränderte Eintreffwinkel wird das Gefühl beim Ballkontakt spürbar verbessern.



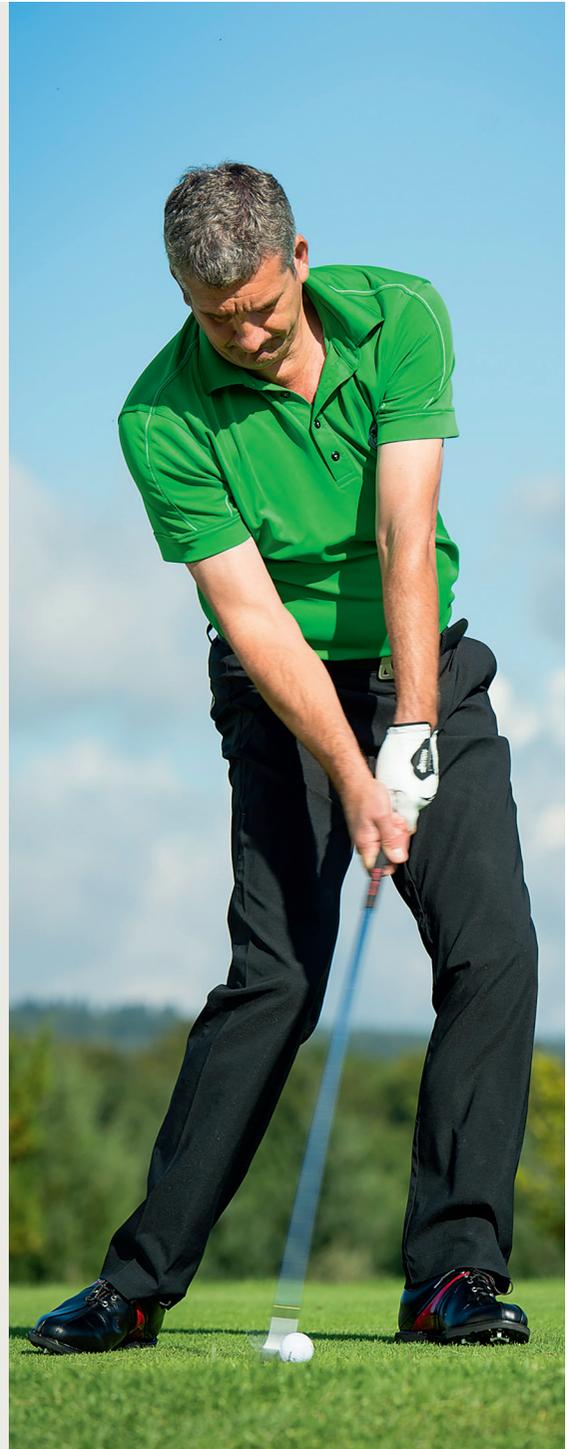
Vom Tennisschläger und Pezziball...

Rollen Sie mit einem Tennis- oder Badmintonschläger einen Pezziball nach vorne. Die Schlagfläche ist am Anfang 5 bis 10 Grad nach unten ausgerichtet und schließt sich während des Rollens. Der Ball soll geradeaus gerollt werden. Auf diese Weise bewegen sich die Hände auf dem richtigen Weg ins Golferfinish.



... zum Golfschläger...

Rollen Sie den Pezziball nun mit einem Eisenschläger genauso nach vorne, indem Sie den Schaft des Schlägers benutzen, um dem Ball den nötigen Topspin zu geben.



...und Golfball

Mit dem gleichen Gefühl können Sie nun den Golfball schlagen. Im Foto ist zu sehen, dass auf diese Weise auch die gleiche Bewegung vollzogen wird.



■ **Peter James Martin** ist Golfprofessional im Osnabrücker Golf Club und eines von rund 1.800 Mitgliedern der Professional Golfers Association (PGA) of Germany.