

MIT SICHERHEIT AUS DEM ROUGH



Der Golfschwung ist eine Kettenreaktion – der Start bestimmt das Ende.

«EINE SCHWIERIGE LAGE VERLANGT NICHT UNBEDINGT NACH EINEM KOMPLIZIERTEN SCHWUNG», ANTWORTET MIKE LÄCHELND AUF DIE FRAGE, WIE DER GOLFER IM FRÜHJAHR AUS DEM HOHEN GRAS SPIELT.

Autor: Michael Coventon

Bilder-Quellen: Gerhard Wagner

Mike Coventon: «In der letzten Ausgabe von **GOLF.LIFESTYLE** haben wir über «die Logik der Einfachheit» eines Golfschwunges gesprochen: Grosse Muskeln kontrollieren kleine Muskeln (Oberkörper kontrolliert Arme), und der Golfer erreicht dadurch mehr Gleichmässigkeit bei seinem Spiel. Beim Schlag aus dem Rough hilft uns neben einigen anderen Punkten ebenfalls die Kraft des Oberkörpers, diesen schwierigen Schlag einfacher zu gestalten.»

4 wichtige Punkte

beim Spiel aus dem Rough

1. Auswahl der richtigen Spiellinie zurück zum Fairway
2. Auswahl des richtigen Schlägers
3. Set-up zum Ball
4. Der Schwung aus dem Rough

Mike Coventon: «Im Rough sollte sich jeder Spieler vor dem Schlag vergewissern, dass er wirklich seinen eigenen Ball spielt, d. h. er muss diesen mit seinem Zähler identifizieren. Der kürzeste Weg zurück zum Fairway ist meist der sicherste und beste. Es bringt wenig, durch einen riskanten Schlag einige Meter zu gewinnen, um danach 80 statt 110 Meter zum Green zu liegen. Mit dem nächsten Schlag kann der erfahrene Golfer aus beiden Distanzen die Fahne angreifen.»

4 WICHTIGE PUNKTE BEIM SPIEL AUS DEM ROUGH



1. Die Auswahl der kürzesten Spiellinie zurück zum Fairway ist meist die sicherste und beste. Es macht wenig Sinn, durch einen riskanten Schlag einige Meter zu gewinnen, um danach 80 statt 110 m zum Green zu liegen. Mit dem nächsten Schlag kann der erfahrene Golfer aus beiden Distanzen die Fahne angreifen.

2. Auswahl des richtigen Schlägers

So lang wie notwendig, aber so kurz wie möglich sollte der Schläger gewählt werden. Ein kürzerer Schläger bringt mehr Kontrolle und oft auch mehr Distanz aufgrund des kürzeren Schaftes, des höheren Schlägerkopfgewichtes und des höheren Lofts (Winkels) auf dem Schlägerblatt.



Richtig: linker Arm und Oberkörper bilden eine Einheit (Connected), linker Ellenbogen zeigt nach unten, Gewicht auf dem vorderen Bein



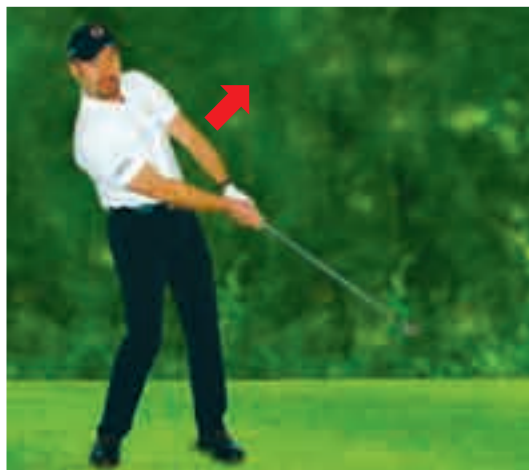
3. Beim richtigen Set-up im Rough ist das Schlägerblatt etwas geöffnet, da sich dieses im hohen Gras während dem Durchschwung leicht schliesst. Die Ballposition ist weiter hinten als normal, und das Gewicht wird auf beide Füße gleich aufgeteilt. Die richtige Set-up-Position: Ballposition hinter der Mitte, offenes Schlägerblatt und das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt.



Richtig: steiler Auftreffwinkel

Falsch: zu flach, Schläger kann im hohen Gras hängen bleiben

4. Beim Schwung aus dem Rough liegt das Augenmerk darauf, dass der Schläger nicht im hohen Gras hängen bleibt und der Ball sauber getroffen wird. Der Rückschwung und der Auftreffwinkel auf den Ball sollten dabei so steil als möglich sein. Wie schon beim normalen Schwung erklärt, sollte der linke Arm während dem ganzen Schwung zusammen mit dem Oberkörper eine Einheit bilden. Der Golfer erfährt dadurch mehr Kraft, Kontrolle und Sicherheit in seinem Spiel.



Falsch: Gewicht auf dem hinteren Bein, linker Arm versucht den Schläger (Ball) zu heben

Michael Coventon,

1970, Mitglied der PGA GB, CH und A, trainierte in weltbekannten Golf-Akademien, u. a. bei David Leadbetter, Denis Pugh und Jimmy Ballard. Jimmy Ballard erhielt höchstmögliche Auszeichnungen wie «Top 5 Golf Pro of the World» oder «Best Trainer of the Decade». Seit 2004 führt Michael Coventon die Golf Academy in Weissensberg bei Lindau.

Info: www.gcbw.de