



Der Golfschwung ist eine Kettenreaktion –  
der Start bestimmt das Ende

# Die Logik der Einfachheit

**Die Ästhetik eines Golfschwunges zu begreifen, ist die Grundidee von Mike und bestimmt seinen Unterricht. Für den Spieler bedeutet dies: anatomisch logische Bewegungsabläufe, schneller Lernerfolg und die Basis für besseres Golf.**

**Text:** Michael Coventon **Fotos:** Gerhard Wagner

**Michael Coventon:** «Der Golfschwung ist eine natürliche Bewegung, angetrieben von den grossen Muskeln im Körper. Leider wird der Schwung oftmals viel zu kompliziert dargestellt und in zu viele Einzelschritte zerlegt. Der Golfer versucht an all diese Schritte gleichzeitig zu denken, und der Schwung wird eine unrhythmische Aneinanderfolge von Einzelbewegungen. Das Resultat sind schlecht getroffene Bälle, unkonstante Scores und nur zu häufig Rückenbeschwerden oder Gelenkprobleme.»

## **Grosse Muskeln kontrollieren kleine Muskeln**

Die Trainingsphilosophie von Michael Coventon basiert auf wenigen und vor allem einfach zu verstehenden Bewegungsschritten, welche durch die grossen Muskeln im Körper (Schulter, Rücken, Brust) kontrolliert werden.

**Michael Coventon:** «Wer die Balance für einen Medizinballwurf findet, kann auch einen Golfschläger mit über 150 km/h präzise durch

den Ball schwingen.»

Der Medizinball gehört zum Training von Michael Coventon und hilft dem Golfer bei der Sensibilisierung seiner Muskeln.

## **Wie kommen nun die grossen Muskeln (Schulter, Rücken, Brust) gegenüber den kleinen Muskeln (Arme und Handgelenke) stärker zum Einsatz?**

**Michael Coventon:** «Der Schwung ist eine Kettenreaktion – der Start bestimmt das Ende.» Eine stabile Set-up-Position ist die Grundlage, um einen Golfschwung mit den korrekten Muskeln in der richtigen Reihenfolge auszulösen. Während dem Rück- und Durchschwung muss die linke Schulter mit dem linken Arm kraftmässig verbunden sein – der Golfer spürt die Spannung in der Schulter-, Brust- und Rückengegend. Bei der Ausholbewegung baut sich eine Diagonalspannung von der linken Schulter zur Innenseite des rechten Beins auf.



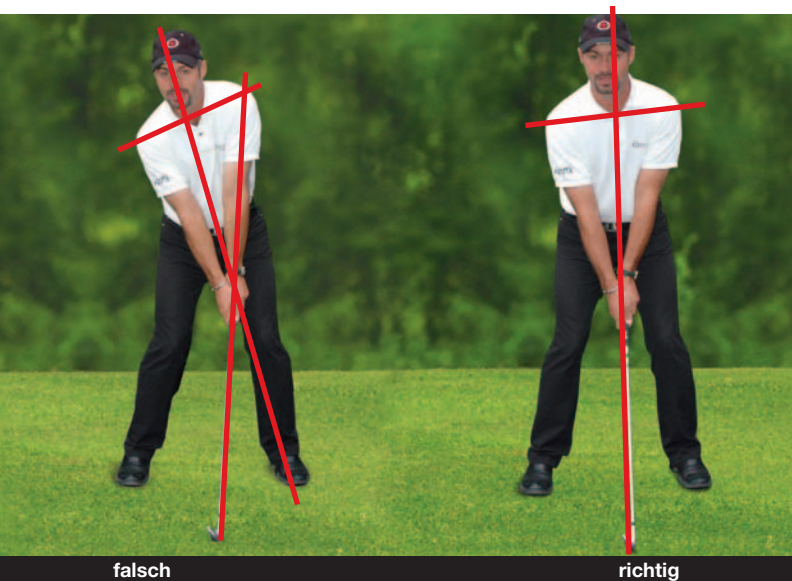
### Set-up-Training für zu Hause mit einem Medizinball, einer Tasche o. ä.

- Aufrechte Standposition, Arme und Schulter locker hängen lassen
- Arme und Schulter sind waagrecht
- Arme nach vorne bringen, Handflächen zeigen nach oben, Oberarme drücken leicht gegen die Brust
- Fussstellung ist schulterbreit – die Innenkante des Fusses ist auf gleicher Höhe wie die Aussenkante der Schulter
- Rechter Fuss ist quer, linker Fuss steht leicht offen
- Nun schwingt man den Medizinball nach hinten wie bei einem Golfschwung und wirft den Ball nach vorne weg
- Der Golfer sollte eine Diagonalspannung, aufgebaut in der linken Schulter sowie im rechten Bein, spüren

Michael Coventon, geboren 8.6.1970, lebt in Bludenz, Österreich. Michael Coventon ist Mitglied der PGA Englands, Österreichs und der Schweiz und trainierte in weltbekannten Golf-Akademien, u. a. bei David Leadbetter, Denis Pugh und Jimmy Ballard:

- David Leadbetter führt die grösste Golfschule der Welt und trainiert u. a. Nick Faldo.
- Denis Pugh ist Buchautor und Trainer von über 150 Tour Pros, u. a. von Stars wie Colin Montgomerie.
- 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](http://www.gcbw.de)



falsch

richtig



### Hier können Sie Golfness während des Golfurlaubs lernen:

Immitten der mallorquinischen Landschaft mit ihren Oliven- und Mandelbäumen liegt das Mallorca Marriott Son Antem Golf Resort & Spa. Das Hotel ist im traditionellen mallorquinischen Stil erbaut, mit einem herrlichen Blick über die angrenzenden Ländereien und zwei Golfplätze, die zu Fuss vom Hotel aus erreicht werden können. Das «Holistic Lifestyle Spa» ist der ideale Ort, um sich nach einem Tag voller Aktivitäten zu erholen und neue Kräfte zu tanken.

#### Der Reiseablauf:

7x HP im Double-Deluxe-Zimmer mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen  
 4x Greenfee auf Son Antem West & Son Antem East  
 (je 2x für 18 Löcher sowie 2x für 9 Löcher)  
 5x Rangefee inkl. unbegrenzte Anzahl an Übungsbällen

5 Tage Golfness Training mit Mike und Ronny  
 1x Golfturnier und Turniergebühr  
 Flug ab/bis München und die Transfers auf der Insel

Im Preis inbegriffen ist die kostenlose Benutzung des Spa-Bereichs mit Thermalpool, Dampfbad, Erlebnisduchen, Whirlpools, Finnische Sauna, Sonnendeck und Gym. Double Deluxe/Doppelbelegung Euro 1390.– Aufpreis Einzelbelegung Euro 290.–. Abflug: Sonntag, 14.11., ab München mit Berlin Air Rückflug: Sonntag, 21.11., ab Mallorca mit Berlin Air (andere Flüge buchbar)

#### Info:

Gerhard Wagner, Managing Partner, Tel: +43 664 131 6844  
[gerhard.wagner@optiongolfeurope.com](mailto:gerhard.wagner@optiongolfeurope.com), [www.golfness.com](http://www.golfness.com)