

SCHWING DURCH DEN BALL



Die Endposition eines Golfers verrät viel über den Schwung – «Schwing durch den Ball und nicht auf ihn drauf.» Mehr Länge durch mehr Balance.

Text: Michael Coventon | Fotos und Übersetzung: Gerhard Wagner

Michael Coventon: «Eine ausbalancierte Endposition eines Golfers bedeutet meist, dass der Schwung in den wichtigsten Punkten korrekt gewesen war: Einerseits haben sich sehr wahrscheinlich die Schultern im Rückschwung gut aufgedreht, wodurch Energie für den Schwung geladen wurde, andererseits dürfte der Vorwärtsschwung und das Schwungtempo gut gewesen sein.»

Die meisten Golfer denken, wenn sie ein längeres Eisen in der Hand haben, dass sie damit auch schneller schwingen müssen. Die extra Portion Kraft bewirkt aber

das Gegenteil und zerstört den Schwung. In Wirklichkeit sollte die Schwungsgeschwindigkeit bei jedem Schläger dieselbe sein, vom Sand Wedge bis zum Driver.

Wenn ein Golfer versucht den Ball härter zu schlagen, verliert er meist die Balance, da verstärkt die Arme verwendet werden und der Oberkörper zurück hängt. Wenn der Oberkörper in der Rotation hinten bleibt, drücken die Arme in den Körper, anstatt dass sie durch den Ball schwingen. Das Ergebnis ist Längenverlust und eine unkoordinierte Endposition.



1 FALSCH: Arme zu schnell, der Oberkörper hängt nach hinten, die Schultern drehen zu schnell nach links. Die Balance geht verloren.



2 RICHTIG: Der Golfer schwingt durch den Ball, Schultern und Schläger bewegen sich in Schlagrichtung. Der Golfer findet eine gute Balance.

Eine der besten Möglichkeiten für mehr Kraft, mehr Länge und mehr Konstanz ist das eigene Kommitment zu einem vollendeten Finish. Mit dem Gedanken an ein vollendetes Finish wechselt der Spieler den Fokus und denkt nicht an das «Schlagen des Balles», sondern an den Durchschwung bis zum Ende: «Schwing durch den Ball und nicht auf ihn drauf.» Das Gefühl des Spielers sollte sein, dass er den Schläger durch den Ball schwingt und in einem weiteren Bogen der Schläger mehr Geschwindigkeit bekommt.

Um den Ball weit und vor allem auch gerade zu schlagen, muss die rechte Seite des Körpers durch den Ball schwingen, bis das Ziel gesehen werden kann (keine zu schnelle Rotation des Oberkörpers nach links).



- 3 ÜBUNG AUF DER DRIVING RANGE:**
Im Finish bis auf drei zählen oder im Finish warten, bis man den Ball landen sieht. Man sollte die ausbalancierte Position fühlen (Oberkörper quer, Gewicht auf dem linken Bein, korrekte Schlägerposition, Schulter waagrecht, aufrechter Kopf).

Über Michael Coventon

Michael Coventon wurde kürzlich von der PGA of Europe mit dem Award «PGA FELLOW PROFESSIONAL» ausgezeichnet.

PGA Fellow Professional bedeutet und verlangt:

- mindestens 8 Jahre Arbeit als PGA Pro auf einem konstant hohen Niveau
- Veröffentlichung von Teaching Artikeln
- öffentliche Präsentationen und/oder Veröffentlichung von Patenten im Golf Sport

Der wichtigste Punkt für einen PGA Fellow Professional ist laut David K C Wright, PGA National Training Academy: «Ein PGA Fellow Professional setzt ein hohes Mass an Ansehen als eine ethische Geschäftsperson voraus, welche ein umfangreiches Unternehmen zu Gunsten der Golfwelt gegründet hat.»

Michael Coventon ist Mitglied der PGA of GB, A & CH und trainierte in weltbekannten Golf Akademien, u.a. bei David Leadbetter, Denis Pugh und Jimmy Ballard.

David Leadbetter, USA, führt die grösste Golfschule der Welt und trainiert u.a. Nick Faldo.

Pugh, GB, ist Buchautor und Trainer von über 150 Tour Pros mit Stars wie Colin Montgomerie. Jimmy Ballard, USA, erhielt höchstmögliche Auszeichnungen wie «Top 5 Golf Pro of the World» oder «Best Trainer of the Decade».

Mike Coventon: «Mein Ziel war es immer, mit den besten der Welt zu trainieren und von ihnen zu lernen. Mit Jimmy Ballard verbindet mich inzwischen eine enge persönliche Freundschaft. Wir hatten über zehn Jahre jeden Winter zusammen gearbeitet und Jimmy hat meinen Unterricht am meisten geprägt.»

Seit acht Jahren führt Michael Coventon die Michael Coventon Golf Academy, zuvor in Brand (Österreich), seit 2004 ist Michael Coventon im Golfclub Bodensee Weissensberg tätig. In diesen acht Jahren haben ca. 4.000 Personen in der Michael Coventon Golf Academy Golfen gelernt.

Info: www.golfacademy.at

Angebot in der Michael Coventon Golf Academy

Golf Clinic mit Hcp Garantie*:

- 2 Tage Training, jeweils 09.00 bis ca. 18.00 Uhr mit Michael Coventon
- Training auf der Range mit modernsten Videoanalysen, Mentaltraining (NLP), Training auf dem Platz
- Maximal 6 Teilnehmer in der Gruppe
- Preis inkl. Rangefee, Bälle und Greenfee: EUR 390

*30% Geld zurück Garantie, wenn das Hcp in den folgenden 3 Turnieren, gespielt innerhalb von 4 Wochen, nicht verbessert wird.

Infos und Termine unter: www.golfacademy.at

