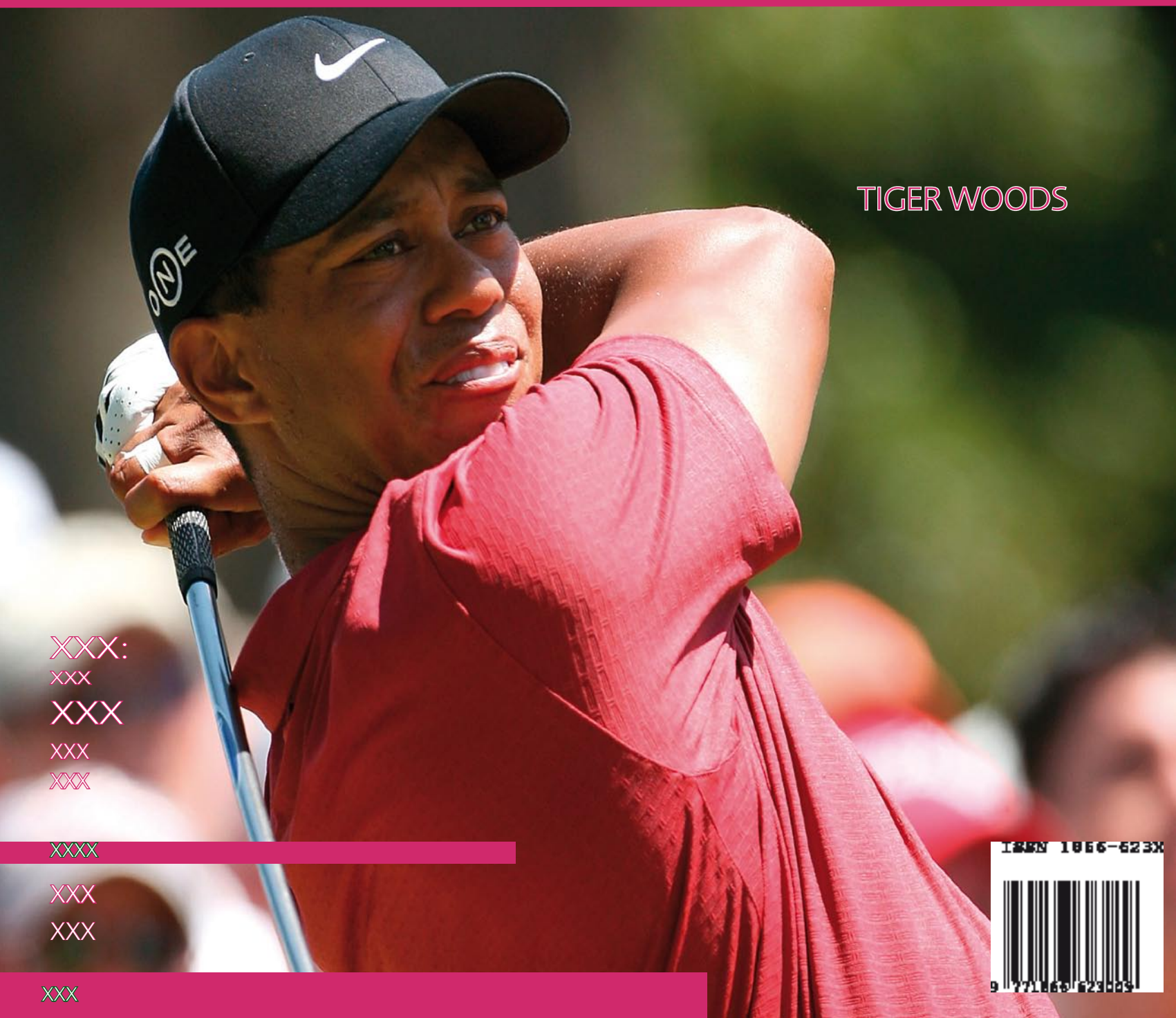


GOLFER`S ART

m a g a z i n

ARCHITEKTUR THOMAS HIMMEL | MEINUNG JULIA B. MEYBRUNN | DG V / LGV JULIA KRAMER | JURA DR. KLAUS WERNER | PRÊT À DINER JOHANNES KING |
GESUNDHEIT DR. DR. HABIL. WERNER MANG | TRAVEL / REPORT GAM | GREENKEEPING HARTMUT SCHNEIDER | TRAININGSTIPPS MICHAEL COVENTON |
TURNIERE NATIONAL - INTERNATIONAL JÖRG G. CHRAPKOWSKI | u.v.m...



TIGER WOODS

XXXX:
XXX
XXX
XXX
XXX

XXXX

XXX
XXX

XXX

ISSN 1066-623X



9 771860 623009



LONGER IS LEGAL!

VON: MICHAEL COVENTON,

Mitglied der PGA GB, CH und A, trainierte in weltbekannten Golf Akademien, u.a. bei David Leadbetter, Denis Pugh oder Jimmy Ballard. Jimmy Ballard erhielt höchstmögliche Auszeichnungen wie „Top 5 Golf Pro of the World“ oder „Best Trainer of the Decade“. In 2005 bekam Michael Coventon selber die Auszeichnung „Fellow PGA Golf Professional“ von der Britischen PGA verliehen. Diese Auszeichnung wurden in Europa bisher nur wenigen Pros zuteil. Seit 2004 führt Michael Coventon die Golf Academy in Weissensberg bei Lindau. Info: www.golfacademy.de

SEIT DEM 1. JANUAR 2008 HABEN DIE R&A NEUE REGULARIEN FÜR DIE REGELKONFORMITÄT VON DRIVERN ERLASSEN. DIE BEGRENZUNG DES SO GENANNTEN „TRAMPOLIN-EFFEKTES“, WELCHE BEREITS SEIT 2003 AUF DEN PROFI-TOUREN GÜLTIGKEIT BESASS, TRITT NUN AUCH FÜR AMATEUR-GOLFER EIN.

Wie kann nun der Durchschnittsgolfer mit den neuen, regelkonformen Drivern seine Schlaglänge beibehalten? Die Antwort:

BIGGER IS BETTER!

Über die letzten 15 Jahre hat das Volumen der Schlägerköpfe bei den Drivern um mehr als 50 Prozent zugenommen um immer größere Weiten vom Tee zu erzielen. Ein vergrößerter Schlägerkopf ermöglichte den Konstrukteuren neue Designs in der Geometrie des Schlägerblattes und variable Stärken in den Schlagflächen. Der Sweetspot wurde immer größer und justierbare Gewichte sorgen für mehr Distanz und einen anpassbaren Ballflug.

Schlägerköpfe aus Titan wurden in der Mitte der 90'er Jahre mit einer Größe von 245cm³ bis 285cm³, anno 2000 knapp über 300cm³ und heutzutage über 400cm³ gefertigt. Die Meinung, dass der Durchschnittsgolfer den Driver auf dem Abschlag besser im Bag lassen und lieber ein Holz 3 benutzen sollte, hat sich gewandelt. In einer neuen Umfrage sagten 95% der Tour-Professionals, dass die modernen Driver so Fehler verzeihend seien, dass Spieler aller Kategorien diese zum Abschlag nutzen sollen.



1.



2.



3.

DREI SCHLÜSSELPUNKTE FÜR MEHR LÄNGE VOM TEE

1. EIN FESTER STAND MIT DEM RECHTEN BEIN WÄHREND DES RÜCKSCHWUNGES
2. EINE VOLLE SCHULTERDREHUNG ÜBER DEM HINTEREN BEIN
3. DER DURCHSCHWUNG WIRD BIS ZUR VOLLEN FINISH-POSITION AUSGEFÜHRT

In der Ansprechposition ist es sehr wichtig, mit dem rechten Bein eine stabile Position einzunehmen und diese während des Rückschwunges bei zu halten. Mit der Rotation der linken Schulter um diese feste Position wird - ähnlich wie bei einer Feder - Energie gespeichert.

Kraftvolle Schwünge mit dem Driver, Fairway-Hölzern oder langen Eisen beginnen mit einer vollen Schulterdrehung. Eine volle Schulterdrehung ist erkennbar, wenn die linke Schulter am Ende des Rückschwunges auf einen Punkt hinter dem Ball zeigt. Wenn Sie es schaffen eine solche Schulterdrehung herbeizuführen, während der Unterkörper in einer stabilen Position verweilt und Sie Ihre Knie flexibel halten, sind Sie bereit für einen kraftvollen Abwärtsschwung. Die meisten Golfer mit hohem Handicap machen den Fehler, dass Sie die Schulterdrehung nicht komplett bis zur Position hinter dem Ball durchführen. Sie lassen nur ihre Arme rotieren, was zu einer instabilen Position im Rückschwung führt. Mit einem korrekten Rückschwung ist man nicht gezwungen, unnötig viel Kraft in den Vorwärtsschwung zu legen, indem man den Schlägerkopf zu stark beschleunigt. Diese exzessive Aktion nimmt nämlich normalerweise viel Power aus dem Schwung und das Resultat sind kürzere und schwer kontrollierbare Drives. Um sich die richtige Position einzuprägen, hier folgender Tipp: Stehen Sie am Ball und halten Sie beide Schultern überkreuzt mit ihren Händen. Nun drehen Sie die Schultern solange, bis Ihre linke Schulter hinter den Ball zeigt. Versuchen Sie dieses Gefühl - nun mit einem Schläger in den Händen - umzusetzen.

KOMPLETTER DURCHSCHWUNG UND AUSBALANCIERTE FINISH-POSITION

Der perfekte Durchschwung ist ein Resultat aus den vorherigen Bewegungen. Nach dem Ballkontakt müssen Sie nur noch den Schläger komplett frei geben und die Zentrifugalkraft Ihren Schwung vollenden lassen. Diese Kraft sorgt auch dafür, dass der Schlägerkopf auf der richtigen Bahn und im richtigen Winkel zum Ball kommt.

Der Grund warum der Durchschwung komplett ausgeführt werden sollte, liegt darin begründet, da sich die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes im Treffmoment nicht verringert. Viele Spieler sind im Schwung damit beschäftigt, den Schlägerkopf in Richtung Ziel zu schwingen. Sie öffnen das Schlägerblatt im Treffmoment, was zum allseits bekannten Slice führt..

Schlussendlich wird Ihr Schwung in solch einem hohen Tempo stattfinden, dass es Ihnen unmöglich ist, bewusste Korrekturen vorzunehmen. Bemühen Sie sich selbst, die genannten Hinweise in Ihrem Setup und Rückschwung zu befolgen, weil die Dinge, die danach folgen werden, außerhalb Ihrer Kontrolle liegen werden.