



Treffmoment, Schwungende

Im Treffmoment („Impact“) entlädt sich die gesamte Energie, die wir zuvor im Körper aufgebaut haben, auf den Ball. Der Schlägerkopf hat seine maximale Geschwindigkeit erreicht.

Schwungende: Jetzt gilt es loszulassen, um dem Schläger freien Lauf zu lassen. Mit Loslassen („Release“) ist gemeint, dass man nun nicht mehr versuchen darf, den Schwung zu kontrollieren. Die Arme und als ihre Verlängerung der Schläger haben bereits die maximale Dynamik erreicht, der Versuch, den Schwung an dieser Stelle noch zu kontrollieren, würde

dieser Dynamik entgegenwirken. Das Bild zeigt ein extremes Beispiel eines Release: Vijay Singh ist bekannt dafür, dass er seinen Schläger unmittelbar nach dem Treffmoment mit der rechten Hand sogar auslässt!

Im Treffmoment ist das Becken nach links (für Rechtshänder) gedreht. Oberkörper und Arme folgen, die Arme fliegen Richtung Ziel. Wenn der rechte Arm parallel zum Boden ist, zeigt er zum Ziel das Handgelenk ist dabei gestreckt. Stellen Sie sich vor, Sie würden jemandem die Hand geben, der, als Sie in der Adressposition standen, links neben Ihnen und Ihnen zugewandt stand. Der Kopf ist zu diesem Zeitpunkt noch an seiner ur-

sprünglichen, in der Adressposition eingenommenen Position.



Vijay Singh beim Training. Er lässt den Schläger so gehen, dass er mit der rechten Hand sogar den Griff loslässt.

tion. Das rechte Knie hat sich dem linken angenähert.

Ab jetzt darf sich der gesamte Körper bewegen. D.h. der Kopf geht nun mit, die Arme schwingen um den Kopf über die linke Schulter, der Oberkörper richtet sich auf. In der Endposition ist das Gewicht zu 100 Prozent am linken Bein, der Körper (außer dem linken Bein) dem Ziel zugewandt. Achten Sie auf Ihre Balance. Wenn Sie nicht in Balance sind, ist das ein Indikator für einen Fehler!

Eine gute Übung für den Release ist „Stoablatteln“. Mit dem Handgelenk machen Sie dabei die gleiche Bewegung wie beim Golfschwung.