



## Ausrichtung & Körperhaltung

Für die Richtung Ihrer Schläge sind Ausrichtung und Körperhaltung ganz wesentlich, beides Dinge, die Sie leicht lernen können.

### Ausrichtung

Warum ist das Zielen im Golf so schwierig? Weil wir 90 Grad zum Ziel stehen und das Ziel nicht gerade anvisieren können. Um diesen ungewohnten Blickwinkel zu schulen, kann Ihnen Folgendes helfen: Treten Sie hinter den Ball und suchen Sie sich in Verlängerung der Linie Ziel-Ball ein Zwischenziel, das sich etwa einen Me-

ter vor dem Ball befindet (ein Grasbüschel, ein Blatt o. Ä.). Nehmen Sie nun den Stand am Ball ein, indem Sie Ihre Füße parallel zu der gedachten Linie Zwischenziel-Ball ausrichten. Den Schläger mit der Schlagfläche 90 Grad zu dieser Linie hinter dem Ball aufsetzen. Jetzt stehen Sie richtig. Schauen Sie noch einmal zum Ziel, bevor Sie schlagen. Sie werden das Gefühl haben, links am Ziel vorbei zu zielen, aber so stehen Sie richtig.

### Körperhaltung

Oft sieht man Spieler mit buckeligem Rücken oder Hohlkreuz, die auch häufig über Schmerzen im Lendenwir-

belbereich klagen. Um zu einem korrekten Stand zu kommen, stehen Sie aufrecht,



Mit Hilfe des Schlägers zur optimalen Körperhaltung. Foto: Privat

die Beine schulterbreit geöffnet. Legen Sie einen Schläger so entlang der Wirbelsäule, dass Sie mit der einen Hand den Schlägerkopf greifen, der am Kopf „einhakt“, und mit der anderen das an der Lendenwirbelsäule anliegt. Der Schläger muss dabei Kontakt zu Hinterkopf, Brust- und Lendenwirbelsäule haben. Gehen Sie nun leicht in die Knie und beugen Sie sich nach vorne in Ihre Adressposition ohne, dass der Kontakt Hinterkopf/Brust-/Lendenwirbelsäule verloren geht. So kommen Sie zu einer Adressposition mit drehbarer Wirbelsäule und definierten Körperwinkeln.