



Rückschwung, Einleitung

Wer all unsere Tipps verfolgt hat, kennt jetzt das Setup eines guten Golfschwungs: Griff, Körperhaltung, Ausrichtung, Ballposition. Jetzt beginnt der eigentliche Schwung und so, wie der sprichwörtliche Fisch beim Kopf zu stinken beginnt, beginnen viele Fehler ganz am Anfang. Investieren Sie daher ein paar Trainingseinheiten in Ihren Rückschwung. Zur besseren Nachvollziehbarkeit teilen wir den Rückschwung in einzelne Segmente entsprechend einem Uhrenziffernblatt ein:
6 – 8 Uhr

Beginnen wird der Rückschwung mit dem sogenannten „One-Piece-Takeaway“. Das bedeutet, dass die Schlägerbewegung eingeleitet wird, ohne dabei die Handgelenke zu bewegen. Durch dieses gemeinsame Wegschwingen bildet sich ein Dreieck aus Armen und Schultern, das den Schläger in einem Stück bis zur 8 Uhr Position bewegt. Das Griffende des Schlägers zeigt dabei zum Bauchnabel. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule immer leicht nach rechts geneigt bleibt. Üben Sie diese Bewegung, indem Sie das Griffende an Ihrem Bauchnabel anlegen, den Schläger mit entspannt ge-

streckten Armen am Schaft greifen und die korrekte An-



Mit Hilfe des Schlägers zur optimalen Körperhaltung. Foto: Privat

sprechposition einnehmen. Nun bewegen Sie aus dieser Position den Schläger so weit nach rechts, bis Ihre Hände knapp außerhalb des rechten Oberschenkels sind (Bild).

8 – 9 Uhr

Nun wird der Schläger weiter in die 9 Uhr Position geschwungen (Schläger waagrecht zum Boden). Die Spitze des Schlägerkopfes zeigt jetzt senkrecht nach oben, der Schaft ist parallel zur Zielrichtung. Durch die Drehung des Körpers über die leicht nach rechts geneigte Wirbelsäule wandert das Gewicht auf den rechten Innenfuß. Ihre Schultern sind zu diesem Zeitpunkt ca. 40° gedreht.