



Rückschwung, 9 Uhr bis Top

Nun beginnt der Teil des Rückschwunges, der insbesondere für Schlägerkopfgeschwindigkeit und somit Schlaglänge verantwortlich ist.

9 – 12 Uhr

Nachdem wir den Schläger auf 9 Uhr (waagrecht zum Boden) geschwungen haben, kommen die Handgelenke zum Einsatz, d.h. der Schläger wird nun nicht mehr nur aus den Schultern heraus geschwungen, sondern zusätzlich auch aus den Handgelenken. Nächster Checkpunkt ist der Punkt des

Rückschwunges, an dem Ihr linker Arm waagrecht zum Boden ist, und wo Sie mit Ihren Handgelenken bereits einen Winkel gebildet haben sollen, der den Schläger 90 Grad zum linken Arm stehen lässt (12 Uhr). Das Griffende sollte dabei von der Seite gesehen in Richtung Ball zeigen.

12 Uhr: Top of Backswing

Jetzt sind Flexibilität und Kraft gefragt. Drehen Sie das aus linkem Arm und Schaft gebildete L so weit, dass Sie die in der Adressposition eingenommenen Körperwinkel (Knie, Hüfte) nicht verlassen. Auch die Wirbelsäule bleibt leicht nach rechts geneigt. Je

nach körperlichen Voraussetzungen ist die Drehung stärker oder schwächer, wichtig ist, dass Sie die Körperwin-



Die optimale Übung für den richtigen Rückschwung. Foto: Privat

kel beibehalten, da sonst die Energie für den Abschwung verpufft. Die Idealposition am Top of Backswing ist eine 90 Grad Drehung der Schultern bei einem 45 Grad gedrehten Becken.

Nehmen Sie eine gute Adressposition ein, überkreuzen Sie die Arme vor der Brust mit einem Schläger, den Sie auf diese Art parallel zu Ihrer Schulterlinie halten. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts, achten Sie darauf, den Kopf ruhig zu halten. Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung im Spiegel. Zuerst ganz langsam üben und erst, wenn die Bewegung sitzt, schneller werden.