



## Abschwung, Einleitung

Die Einleitung Abschwung ist wohl der am schwierigsten auszuführende Teil des Golfschwungs, denn hier ändert der Schwung seine Richtung.

Der Abschwung beginnt bei den Füßen! Nämlich mit einer Gewichtsverlagerung vom rechten auf den linken Fuß (Rechtshänder). Nun folgen in dieser Reihenfolge das linke Knie, das sich in Zielrichtung bewegt, sowie das Becken, das sich um die Wirbelsäule nach links dreht. In dieser Position wird die Spannung auf Schultern und Arme und somit die für den Ab-

schwung gespeicherte Energie immer größer. Deshalb ist es auch so schwer, die Position insbesondere des Oberkörpers zu halten. In dem Augenblick, in dem der Oberkörper beginnt mit dem Becken mitzudrehen, folgen auch die Arme. Der linke Arm ist immer noch gestreckt, der Schläger 90 Grad dazu. Das Becken ist jetzt parallel zur Ziellinie ausgerichtet, die Schultern ca. 45 Grad dazu.

Fahren Sie fort mit der Drehung des Beckens um die Wirbelsäule und lassen Sie Oberkörper und Arme folgen. Der Unterkörper zieht den Oberkörper, deshalb ist ein kräftiger Unterkörper (ins-

besondere Oberschenkel-, Gesäß- und Hüftmuskulatur) und Flexibilität in den Fußgelenken und der Hüfte für ei-



*Die Schrittbewegung bei der Einleitung des Abschwungs.*

nen sportlichen Golfschwung so wichtig. Auch das L zwischen linkem Arm und Schläger besteht immer noch – das wird erst kurz vor dem Treffmoment aufgelöst, denn in ihm liegt viel Energie und Länge, die wir unmittelbar auf den Ball bringen wollen. Wir nähern uns dem Augenblick der Wahrheit, dem Treffmoment („Impact“). Machen Sie einen Golfschwung, indem Sie beim Rückschwung das linke Bein (Rechtshänder) anheben. Den Abschwung beginnen Sie, indem Sie das linke Bein wieder aufsetzen und das rechte anheben. Machen Sie also während des Schwungs eine seitliche Schrittbewegung.