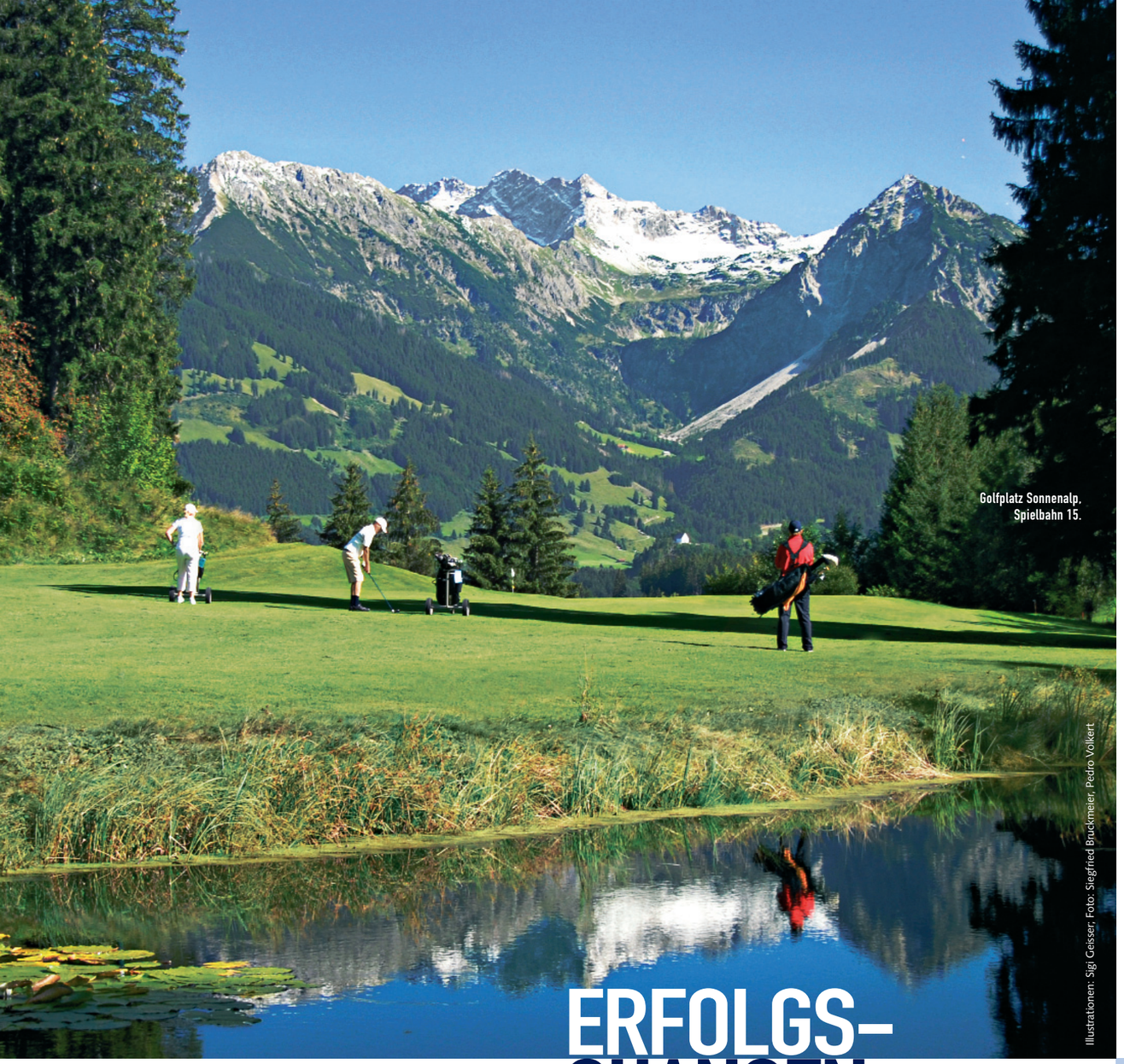
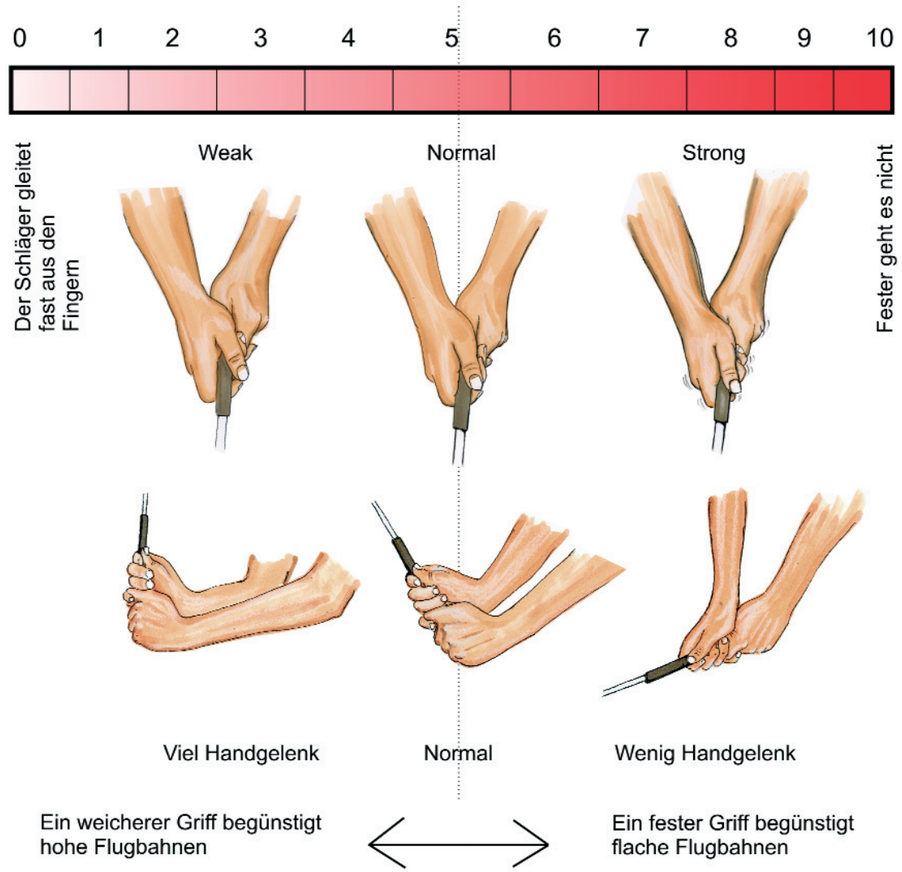


Golfplatz Sonnenalp, Spielbahn 15.

Illustrationen: Sigi Geisser; Foto: Siegfried Bruckmeier; Pedro Volkert

ERFOLGS-CHANCEN VON GOLF-PROFESSIONAL BERNARD A. KENNEDY ERHÖHEN

Griffstärke und Schlägerwahl tragen entscheidend zum Verlauf der Flugbahn bei. Auch erfahrene Spieler profitieren davon, ihre Strategie in diesen Punkten zu überprüfen. Sie erzielen so noch mehr Erfolg.



Bernard A. Kennedy
GOLFSCHULE

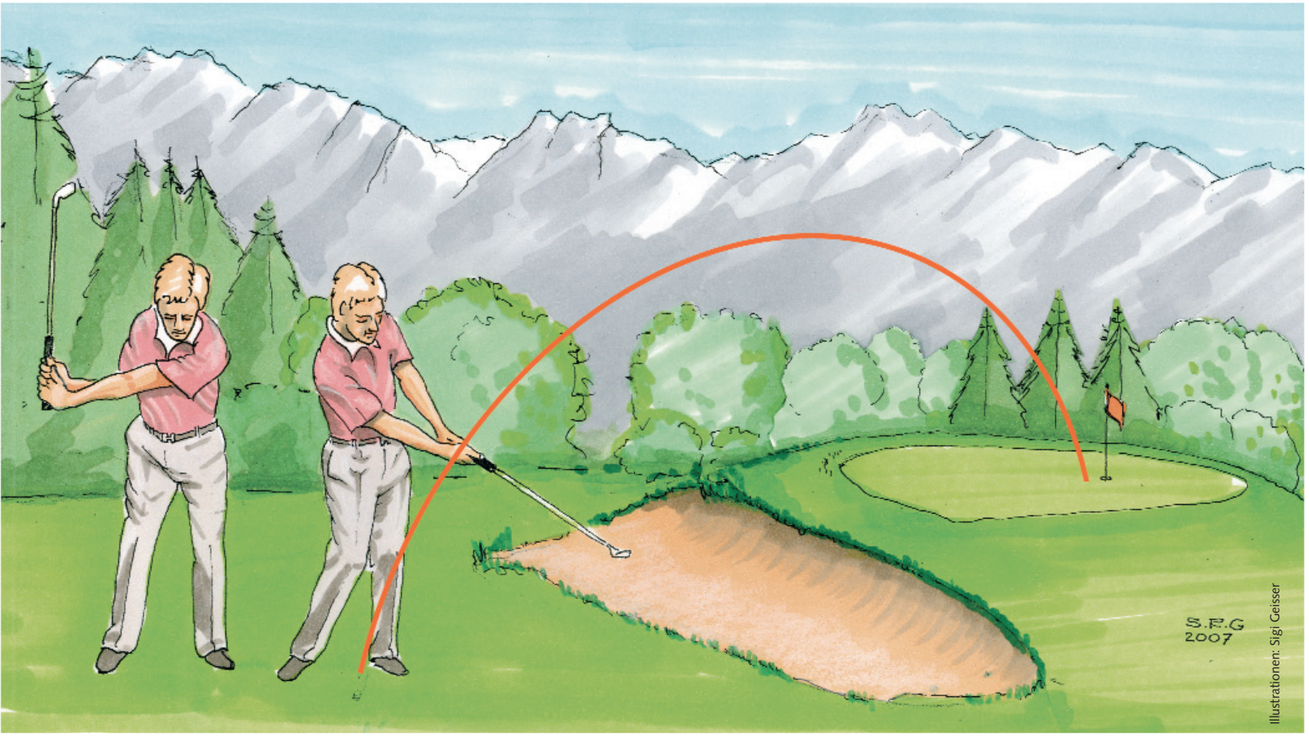
Sonnenalp Hotel&Resort
Buchungen von Golftrainerstunden über das Golfsekretariat, Telefon 08321-272 181

Ausführliche Informationen zu Bernard A. Kennedy finden Sie im Internet unter **www.eurogolfsociety.de** und **www.golfresort-oberallgaeu.de**

1 BESSER DIE FLUGBAHN STEUERN:

Erfahrene Spieler setzen die Wahl von Schlägern und Griffstärke bewusst dazu ein, um Flugbahn, Aufkommen und Auslaufen des Balls zu steuern. Trotzdem findet das Thema Griffstärke nicht immer die Beachtung, die es verdient. Selbst fortgeschrittene Spieler, die zum ersten Mal meine Kurse besuchen, sind oft überrascht, wie sehr sie ihren Erfolg durch die Gestaltung der Griffstärke und eine exaktere Schlägerwahl verbessern. Entwickeln wir zunächst eine Vorstellung davon, wie Griffstärke variieren kann. Dazu stellt man sich für die eigene Griffstärke eine Skala von 0 bis 10 vor. 0 bedeutet, dass der Schläger jederzeit leicht aus den Fingern gleiten könnte. Die 10 steht für einen Griff, der den Schläger so fest wie möglich hält. Ausgehend von dieser Skala wäre die normale Griffstärke für einen guten Golfspieler und einen normalen Schlag die Stärke 5.
Von diesem Orientierungswert aus kann ein Spieler einen Griff je nach Spielsituation an die aktuellen Herausforderungen anpassen.

Griffstärke 3 ergibt hohen Flug und kurzen Auslauf



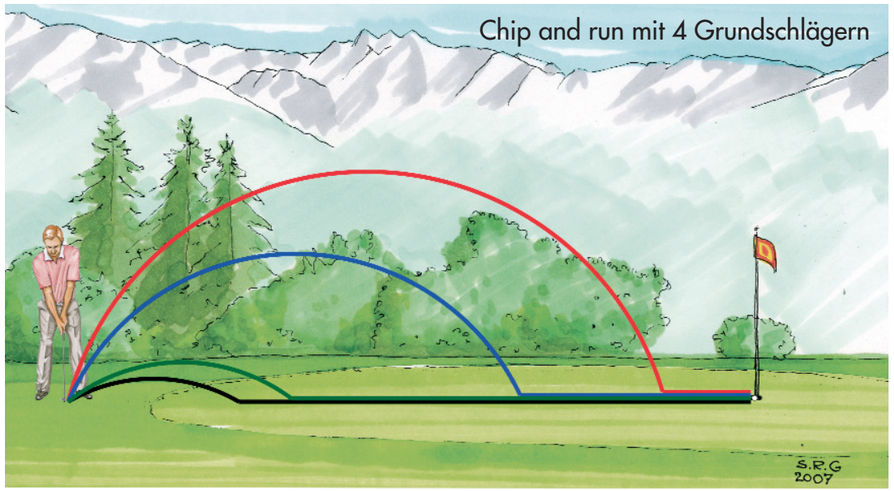
Illustrationen: Sigi Geisser

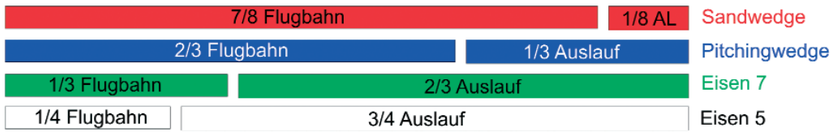
2 GRIFFSTÄRKE VARIIEREN:

Wer als Golfer seine Griffstärke optimal einsetzen möchte, braucht zunächst eine gute Selbstbeobachtung. Wenn ich in meinen Schulungen Griff und Griffstärke erkläre, fordere ich die Teilnehmer dazu auf, in Ansprechposition zu gehen. Jeder Golfer, der aus dieser Position heraus die Hände vor sich in Gürtelhöhe hält und diese anschließend langsam nach oben in Richtung Kopf abwinkelt, stellt fest, wie er automatisch seine Griffstärke verändert. Überträgt man diese Beobachtung auf eine konkrete Spielsituation, wird der große Einfluss der Griffstärke auf die Flugbahn deutlich. Wähle ich beispielsweise ein Pitching Wedge und spiele mit Griffstärke 5 einen halben Schwung – als männlicher Golfer also etwa 50 Meter, die Damen rechnen 40 Meter – erlebe ich eine normale Flugbahn. Habe ich dieselben Vorzeichen, muss aber zusätzlich einen starken Seitenwind einkalkulieren, spiele ich als guter Techniker mit Griffstärke 7. Die Wirkung: Durch die festere Haltung der Finger reduziere ich innerhalb der Ausholbewegung die Handarbeit, die Flugbahn des Balls wird erheblich flacher und schneller – bietet also weniger Angriffsfläche für den Seitenwind. Analysieren wir ein weiteres Beispiel. Ein Golfer, der ein hohes, trockenes Grün anspielen will, trifft auf einen Bunker und hat im Anschluss einen sehr kurzen Auslaufweg für den Ball. Ideal wäre also eine hohe Flugbahn, um den Bunker zu überwinden, und eine weiche Landung, die den Ball schnell zum Stillstand kommen lässt. Um das zu erreichen, wählt der Golfer Griffstärke 3. Auf diese Weise kann er innerhalb seiner Ausholbewegung viel Handgelenk einsetzen, die Flugbahn wird automatisch steiler und höher, der Ball kommt weich auf.

3 ERFOLGSPOTENZIAL ERKENNEN:

Jeder Golfer, der sein Risiko begrenzen und seine Erfolgschancen erhöhen will, wählt jeweils den Schläger, der für seine individuellen Anforderungen eine optimale Flug- und Auslaufbahn bei geringstem Bewegungseinsatz ermöglicht. Wähle ich für einen „chip and run“-Schlag über mehr als 25 Meter Entfernung ein Eisen 5, kann ich unter normalen Bedingungen mit etwa einem Viertel Flugbahn und drei Vierteln Auslauf rechnen. Wähle ich für dieselbe Technik ein Eisen 7, kann ich mit rund einem Drittel Flug und zwei Dritteln Auslauf sofort eine andere Flug- und Auslaufbahn kalkulieren. Diese Unterschiede ergeben sich ausschließlich durch die verschiedenen Winkel der Schläger. Habe ich ein stark bergab verlaufendes, hartes Grün, wähle ich als erfahrener Spieler das Sandeisen. Der Vorteil: Durch den Winkel des Sandeisens erreiche ich eine sehr steile, hohe Flugbahn und eine weiche Landung, so dass der Ball nach der Landung schneller zum Stillstand kommt. Kombiniert mit der passenden Griffstärke erhöhen Golfer auf diesem Weg maßgeblich ihr Erfolgspotenzial.





Keine Beinbewegung beim Rückschwung
Wenig Bewegung = wenig Risiko

4 KÖRPEREINSATZ BEGRENZEN:

Wir haben beim Thema Griffstärke gesehen, dass ein bewusst gesteuerter Körpereinsatz die Flugbahn des Golfballs positiv beeinflussen kann. Dieses Prinzip gilt auch für die Wahl des passenden Schlägers. Sehen wir uns das kurze Spiel an – Stichwort „chip and run“. Jeder gute Spieler versteht, dass durch einen begrenzten Körpereinsatz auch das Risiko eines schlechten Schlags begrenzt werden kann. Diese Einsicht ist äußerst wichtig für die Wahl des passenden Schlägers. Wenn ein Schüler zu mir sagt: „Man spielt doch als Golfer den Schlag, den man fühlt“, dann antworte ich: „Als erfahrener Spieler spielt man die Technik mit dem geringsten Körpereinsatz. Je weniger Bewegung, desto niedriger der Risikofaktor.“