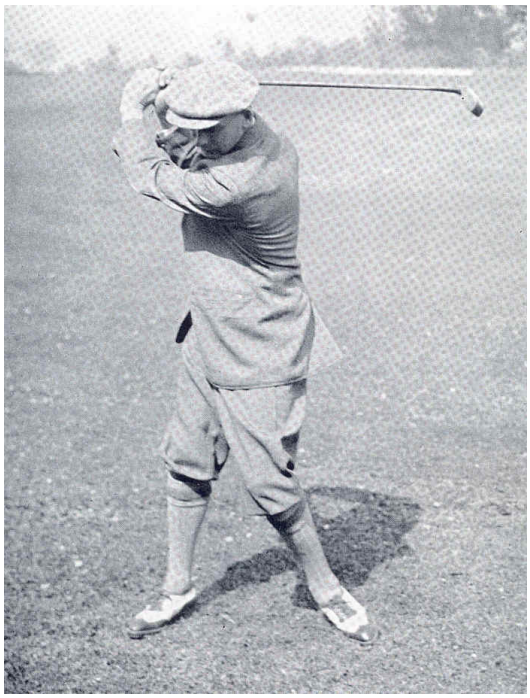
Analyse und Erläuterung der beiden Techniken im Golfsport

Der Golfschwung mit zwei Schwungebenen (Two-Plane-Swing)



Der Golfschwung mit einer Schwungebene (One-Plane-Swing)

Inhaltsverzeichnis **Seite**

1. Grundlegende Theorien des Golfschwungs 3
1.1 Der Hand/Arm-Schwung 3
1.2 Der Körperschwung 3
1.3 Weitere Schwungmerkmale 4
2. Ausgangsposition 5
3. Was ist ein Golfschwung? 5
3.1 Treffmoment 6
3.2 Schwungebene 7
3.2.1 Wichtige Aspekte des Schwungs 8
3.2.2 Betrachtung des Schwungs mit zwei Ebenen 10
3.2.3 Betrachtung des Schwungs mit einer Ebene 11
3.3 Ballposition 12
3.4 Einsatz der Handgelenke 14
3.4.1 Drehbewegung der Hände 15
3.4.2 Der Push 15
3.4.3. Der Hinge-Slap 15
3.4.4 Zusammenfassung der Ballposition und des Einsatzes der Handgelenke 16
4. Griff 17
4.1 Der Griff beim Schwung mit zwei Ebenen 18
4.2 Der Griff beim Schwung mit einer Ebene 19
4.3 Griffdruck 20
5. Ansprechposition 20
5.1 Die Ansprechposition für den Schwung mit zwei Ebenen 21
5.2 Die Ansprechposition für den Schwung mit einer Ebene 22
5.3 Die Körperhaltung beim Schwung mit zwei Ebenen 23
5.4 Die Körperhaltung beim Schwung mit einer Ebene 23
5.5 Zusammenfassung der Ansprechposition und Körperhaltung 24
6. Rückschwung 25
6.1 Der Rückschwung beim Schwung mit zwei Ebenen 25
6.2 Der Rückschwung beim Schwung mit einer Ebene 26
6.3 Zusammenfassung des Rückschwungs beim Schwung mit einer und mit zwei Ebenen 27
7. Der Abschwung und Treffmoment 28
7.1 Abschwung und Treffmoment beim Schwung mit zwei Ebenen 28
7.2 Abschwung und Treffmoment beim Schwung mit einer Ebene 30
7.3 Zusammenfassung des Abschwungs und des Treffmoments beim Schwung mit einer und mit zwei Ebenen 31
8. Durchschwung 32
8.1 Der Durchschwung beim Schwung mit zwei Ebenen 32
8.2 Der Durchschwung beim Schwung mit einer Ebene 32
8.3 Zusammenfassung des Durchschwungs 32
9. Ratschläge zur Schlägerauswahl 33
9.1 Schaft 34
9.2 Lie-Winkel 34
10. Meine Unterrichtsphilosophie 36
11. Bibliographie 38

1. Grundlegende Theorien des Golfschwungs

Seit vielen Jahren wird in Golflehrerkreisen das Thema Golfschwung diskutiert. Es gibt zwei Theorien, die ich im Folgenden gerne näher darlegen würde. Hierbei handelt es sich einerseits um den Hand/Arm-Schwung (hands and arms swing) und den Körperschwung (body motivated swing).

1.1 Der Hand/Arm-Schwung

Die erste Theorie geht davon aus, dass der Golfschwung hauptsächlich durch die Bewegung der Arme und Hände entsteht. Durch die entsprechende Reaktion des Körpers erfolgt eine Stabilisierung der Schwungbewegung. Der Schläger wird mit den Armen und Händen bewegt, wobei der Oberkörper im höchsten Punkt des Rückschwungs gleichzeitig eine 90° Schulterdrehung ausgeführt hat.
Durch die Schwungkraft strecken sich beim Abschwung Arme und Hände wieder, schlagen durch den Ball hindurch und führen im Aufschwung eine erneute Rotationsbewegung aus. Dies wird normalerweise als eine durch die Arme erfolgende, vom Körper unterstützte Bewegung beschrieben, die auch als **Square-to-Square-Methode**, **freier Armschwung** oder **Golfschwung mit zwei Schwungebenen** bezeichnet wird.

1.2 Der Körperschwung

Die zweite Theorie geht von einer Bewegung der großen Muskeln aus. Bei diesem Schwung ist der linke Oberarm mit der Brust verbunden. Der Körper leitet den Schwung mit einer Drehbewegung der Schultern und des Oberköpers ein, wobei der Schläger direkt über innen nach hinten geführt und die Bewegung der Arme und Hände hierbei automatisch durch die Schwungkraft erzeugt wird. Im höchsten Punkt des Rückschwungs sind die Handgelenke um 90° abgewinkelt.
Der Abschwung wird durch eine unmittelbar einsetzende Rotationsbewegung des Oberkörpers und der Schultern eingeleitet. Gleichzeitig werden Arme und Hände nach unten gezogen. Aufgrund der Drehbewegung des Körpers strecken sich die Hände unmittelbar nach dem Treffmoment wieder, wobei der Schläger im Aufschwung seinen Weg mehr über innen nimmt.
Dieser Golfschwung wird als Bewegung der großen Muskeln bezeichnet; der Körper liefert hierbei die Antriebskraft des Schwungs, wobei den Armen und Händen nur eine unterstützende Funktion zukommt.

Mit dieser Art des Schwungs wird normalerweise ein flacherer und weiterer Golfschwung erzielt.
Golfpros haben für diese Bewegung verschiedene Bezeichnungen, wie **Rotationsschwung (rotational swing**), **verbundener Schwung (connected swing)** oder **Golfschwung mit einer Schwungebene**.

1.3 Weitere Schwungmerkmale

Aufgrund der Diskussion über diese beiden Techniken, herrschen auch zweierlei Meinungen dahingehend vor, wie der Schläger nach oben geführt werden sollte.
Die erste Meinung lautet: **gerade nach hinten und gerade durch den Ball**, wobei der Schläger so lange wie möglich auf der Ball-Ziel-Linie gehalten werden sollte.
Die andere Meinung lautet: **beim Schwung handelt es sich um eine Drehbewegung** und der Schlägerkopf bleibt weniger als eine Sekunde auf der Ball-Ziel-Linie.
Aufgrund der Drehbewegung ist es nicht möglich, den Schläger auf der Ziellinie zu schwingen.
Ich glaube, beide Theorien sind, was den vollen Golfschwung anbelangt, korrekt. Meiner Ansicht nach führt man entsprechend dieser Theorien entweder einen Schwung mit zwei oder einen Schwung mit einer Ebene aus.
Was die Methode gerade nach hinten und gerade durch den Ball anbelangt, glaube ich, dass dies zwar funktioniert, allerdings nur im kurzen Spiel. So propagiere ich, was den Amateur anbelangt, beispielsweise beim Putten die Methode gerade nach hinten und gerade durch den Ball, obgleich ich mir dessen bewusst bin, dass sich aufgrund von Studien mit Profigolfern zeigt, dass gute Putter dazu tendieren, den Schläger leicht über innen zurückführen.
Meiner Meinung nach ist sich der Spieler nicht bewusst, dass der Schläger beim Rückschwung nach innen geht. Er nimmt den Schwung optisch als eine Bewegung wahr, die gerade nach hinten und gerade durch den Ball erfolgt.
Auch bei Chip-and-Run-Schlägen plädiere ich für die Methode gerade nach hinten und gerade durch den Ball, und zwar bei Annäherungsschlägen mit einem Pitching-Wedge von vierzig bis fünfzig Metern. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich mich, wenn ich von einer Bewegung gerade nach hinten und gerade durch den Ball spreche, hierbei nicht auf den Schlägerkopf beziehe. Es geht vielmehr um eine imaginäre Linie, parallel zu den Oberschenkeln, auf der sich die Hände bewegen, wobei der Rückschwung direkt auf der Ziellinie nach hinten geht und wieder direkt auf die Ziellinie zurückkehrt.

Nehmen wir beispielsweise einen halben Schwung mit einem Pitching-Wedge von ca. fünfzig Metern: Beim Rückschwung wird der Schlägerkopf direkt auf der Ball-Ziel-Linie zurückgeführt, sobald sich die Handgelenke abwinkeln, entsteht der optische Eindruck, dass sich das Schlägerblatt leicht schließt und nicht auf der Linie bewegt.
Sobald der Schläger jedoch wieder zum Ball zurückkehrt, kann man eindeutig erkennen, dass der Schlägerkopf zur Ball-Ziel-Linie ausgerichtet ist (square). Ich empfehle, den linken Handrücken unmittelbar nach dem Treffpunkt so lange auf der Ziellinie zu halten, bis der verkürzte Durchschwung beendet wurde.
Dies dient in erster Linie der Richtungsstabilität, gleichzeitig wird jedoch auch ein Maximum an Backspin erzeugt.
Wenn ein Spieler auf Weite spielt, ist die zweite Meinung absolut korrekt. Es ist nicht möglich, Weite ohne Drehbewegung zu erzielen, da mit dieser sowohl Schlägerkopfgeschwindigkeit als auch Zentrifugalkraft erzeugt wird.
Nun möchte ich gerne näher auf die verschiedenen Bewegungen des Körpers eingehen, die einen Golfschwung ausmachen.

2. Ausgangsposition

Bei jeder Art von Sport, bei der Genauigkeit erforderlich ist, gibt es zwei Ausgangspositionen:
Ausgangsposition auf der Ziellinie
Dies ist der Fall, wenn der Spieler auf der Ziellinie steht und entlang dieser spielt:
z.B. Billard, Darts, Kricket, Schießsport und Bowling.

Ausgangsposition nicht auf der Ziellinie
Dies ist der Fall, wenn der Spieler seitlich zur Ziellinie steht, was wir auch als „Side-on-Sport“ bezeichnen, z.B.: Tennis, Squash, Baseball, Hockey und natürlich Golf.
Alle diese Sportarten weisen eine Drehbewegung um den Körper auf.
Dies hilft dem Sportler bei der Erzeugung der Zentrifugalkräfte.
Die Rotationsbewegung ist für den Golfschwung unentbehrlich.

3. Was ist ein Golfschwung?

Bei einem Golfschwung handelt es sich um eine Bewegung der Schultern, Arme und Hände, die den Golfschläger umfassen bzw. seitlich des Golfschlägers positioniert sind diesen mit

einer nach innen gerichteten Rotationsbewegung um den Körper herum nach oben transportieren (Rückschwung).
Dann wird der Schläger wieder nach unten geführt - wobei die Schwungkraft des Schlägers zunimmt - und durch den Ball geschlagen (Treffmoment).
Nachdem der Ball getroffen wurde, führen Hände, Arme und Schultern eine Drehbewegung um den Körper herum aus und werden auf der Innenseite im Durchschwung wieder nach oben geführt. Der rechte Fuß wird dabei nach innen gerollt und bis in die Zehen durchgesteckt, und das rechte Knie bewegt sich nach innen in Richtung des linken Knies (Durchschwung).
Da wir nun die einzelnen Bewegungsabläufe des Golfschwungs kennen, können wir die Schwungbewegung in drei grundlegende Elemente aufteilen: **Rückschwung, Treffmoment und Durchschwung.**

Durch die Schwungbewegung schafft der Spieler einen Schwungweg und eine Schwungebene. Der Schwungweg bestimmt die Richtung des Schlägers. Bei der Schwungebene handelt es sich um die Ebene, in der sich der Schläger bewegt.

3.1 Treffmoment

Alle Pros sind sich darüber einig, dass der wichtigste Aspekt einer Golftechnik der Treffmoment ist.
Der Golfspieler muss vier wesentliche Punkte berücksichtigen, um im Treffmoment die korrekte Position einzunehmen.
1) Das **Schlägerblatt** kann im Treffmoment exakt zum Ziel hin ausgerichtet (square) oder zur Ziellinie offen bzw. geschlossen sein.
2) Der **Winkel** des Schlägers kann im Treffmoment neutral, zu flach oder zu steil sein.
3) Die **Schwungbahn** ist der Weg, den der Schläger zurücklegt, wobei es mehrere Möglichkeiten gibt, was die Richtung anbelangt; sie kann beispielsweise **zum Ziel hin ausgerichtet sein (square)** oder aufgrund einer **von innen nach außen** gehenden Bewegung rechts von der Ziellinie verlaufen, was bedeutet, dass sich der Schläger im Abschwung zu stark über innen bewegt, die Ziellinie kreuzt und sich dann außerhalb der Ziellinie bewegt.
Im Treffmoment ist dadurch normalerweise ein flacherer Winkel gegeben.
Die Schwungbahn kann aufgrund einer Bewegung **von außen nach innen** auch links zur Ziellinie verlaufen. Dies ist der Fall, wenn der Schläger zu Beginn des Abschwungs außerhalb der Ziellinie bewegt wird, seine Schwungbahn dann normalerweise im

Treffmoment die Ziellinie kreuzt und aufgrund der Schwungkraft innerhalb der Ziellinie des verläuft. Im Treffmoment ist dadurch ein steilerer Winkel gegeben.
4) Die **Weite**, d.h. wie eng oder weiträumig die Bewegung im Treffmoment verläuft, wird am besten verdeutlicht, indem man sich ein Rad vorstellt, das aufrecht vor dem Golfspieler steht, der seine Ansprechposition eingenommen hat. In dieser Position hat die Radunterseite den geringsten Bodenkontakt, was ich als enge Position im Treffmoment bezeichnen würde. Je weiter das Rad seitlich abgesenkt wird, desto weiträumiger ist die Schwungbewegung im Treffmoment. Daher kann die Bewegung im Treffmoment bei einem flachen Schwung zu weiträumig und zu flach bzw. bei einem aufrechten Schwung zu steil und zu eng sein.
Das Schlägerblatt, der Winkel, die Schwungbahn und die Weite sind die vier Elemente des Golfschwungs, die Golflehrer analysieren, um die Flugbahn zu korrigieren und den Golfschwung zu verbessern.

3.2 Schwungebene

Aufgrund der Ansprechposition des Golfspielers sowie aufgrund der Tatsache, dass der Ball auf dem Boden liegt, weisen alle Schwungebenen zwei grundlegende Elemente auf:
Bei einer steileren Schwungebene wird der Schläger eher aufrecht und weniger um den Körper herum bewegt.
Bei einer flacheren Schwungebene wird der Schläger demzufolge mehr um den Körper herum und nicht ganz so aufrecht bewegt.
Eine Schwungebene kann nur in einer der drei Richtungen verlaufen, nämlich
entweder zum Ziel, links vom Ziel oder rechts vom Ziel.
Die Ansprechposition des Spielers bestimmt normalerweise seine Schwungebene, so führt beispielsweise eine aufrechte Ansprechposition, bei der der Spieler näher zum Ball steht, zu einer steileren Schwungebene. Eine flachere Schwungebene entsteht, wenn der Spieler seinen Oberkörper über den Ball gebeugt hat und weiter vom Ball entfernt steht.

Die unterschiedlichen Schwungebenen

I) Die aufrechte Schwungebene:
1) hauptsächlich Auf-und-Ab-Bewegung
2) von den Armen ausgehender, durch den Körper unterstützter Schwung
3) im Treffmoment zu eng (Problem)
Da der aufrechte Schwung tendenziell zu steil und zu eng ist, wird im Abschwung gerne eine Seitbewegung der Hüfte ausgeführt. Dadurch bewegt sich der Ball von links nach rechts (Fade), wie dies beispielsweise bei Colin Montgomerie zu beobachten ist.

II) Die flache Schwungebene:

1) hauptsächlich runde Bewegung
2) vom Körper ausgehender, von den Armen unterstützter Schwung
3) im Treffmoment weit weg vom Ball (Problem)

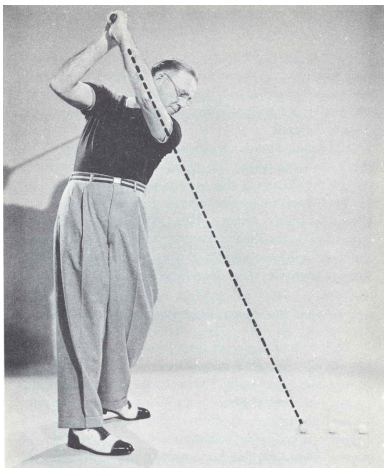
Bei einer flachen Schwungebene ist der Spieler im Treffmoment tendenziell weit weg vom Ball, was wiederum oft Hooks entstehen lässt.

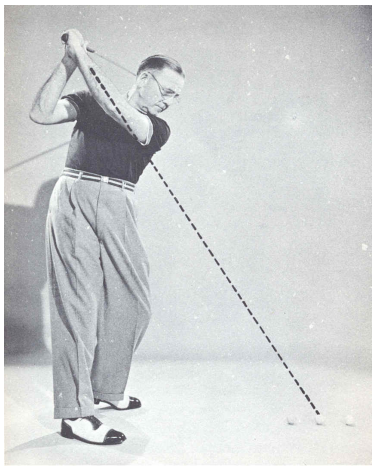
3.2.1 Wichtige Aspekte des Schwungs

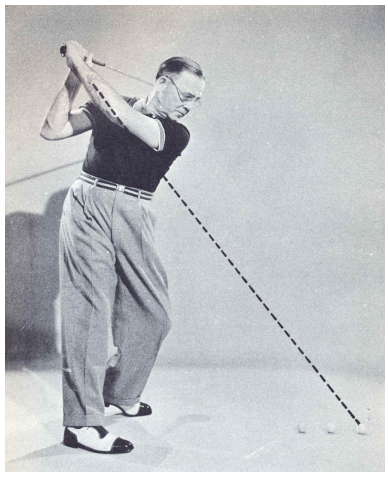
1) Rückschwung und Abschwung sollten auf der gleichen Ebene erfolgen.
2) Rückschwung und Abschwung sollten in gleicher Richtung erfolgen.
3) Der Schläger muss auf derselben Ebenenlinie liegen wie der linke Arm.
4) Das Schlägerblatt sollte immer „square“ zur Ebenenlinie sein.

Viele Golfer haben, was Pros als athletischen Golfschwung bezeichnen. Hierbei wird der Schläger auf unorthodoxe Weise geschwungen, normalerweise außerhalb der Ebene sowie in einer inkonsistenten Schwungbahn. Dabei gelingt es ihnen ab und an, den Ball optimal zu treffen. Da sie aber weder über eine konsistente Schwungbahn noch über eine konstante Schwungebene verfügen, sind sie leider auch nicht in der Lage, diesen Schwung zu wiederholen, was zu mangelnder Konsistenz in ihrem Spiel führt.
Befindet sich der Schläger in der richtigen Ebene, so hat dies folglich den Vorteil, dass der Spieler seinen Schwung weniger athletisch ausführen muss und daher bei den Schlägen mehr Beständigkeit erzielen kann.

In der Vergangenheit gingen Golfpros in ihrem Unterricht von drei verschiedenen Schwungebenen aus; hierbei handelt es sich um





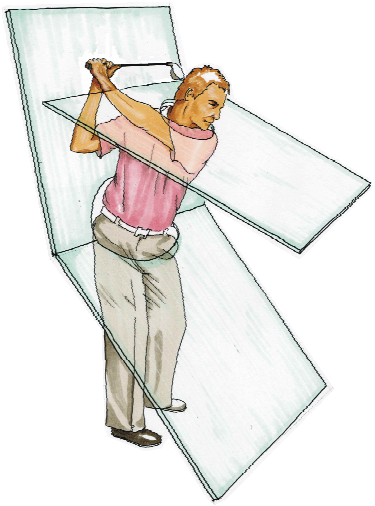


1. die eher aufrechte Schwungebene, bei der die Bewegung sehr steil und eng ist,
2. die neutrale Schwungebene, bei der die Schwingbewegung weniger steil und weiträumiger angelegt ist, sowie um
3. die flache Schwungebene, bei der die Bewegung weniger nach oben, sondern mehr um den Körper des Golfspielers herum angelegt ist.

Ich bin der Meinung, die auch von vielen anderen Golfpros geteilt wird, dass sich die Technik im Golfsport auf nur zwei Arten des Schwungs beschränken lässt.
Sie können entweder eine Technik mit einer oder mit zwei Schwungebenen haben.
Beide Techniken werden weltklasse Spielern eingesetzt. Stellvertretend für den Schwung mit zwei Ebenen ließen sich beispielsweise Jack Nicklaus, David Toms, Davis Love, Colin Montgomerie und Jim Furyk anführen, als bestes Beispiel für diese Kategorie wäre Tom Watson zu nennen.
Als Vertreter der Technik mit einer Schwungebene ließen sich z.B. Ernie Els, Fred Couples, Paul Azinger, David Duval und Vijah Singh anführen, als bestes Beispiel wäre hier Ben Hogan zu nennen.

Beide Techniken weisen ihre eigenen grundlegenden Elemente auf. In einigen Aspekten sind diese vollkommen unterschiedlich. Es lässt sich nicht eindeutig sagen, mit welcher Technik man den Ball am weitesten schlägt, da es viele weitere Aspekte bezüglich der körperlichen Voraussetzungen des jeweiligen Spielers zu berücksichtigen gilt. Die Wahl der Technik ist eine rein persönliche Angelegenheit.
Um dem Golfspieler dabei zu helfen, die Auswirkungen und Abläufe des Schwungs zu verstehen, möchte ich darauf hinweisen, dass es bei beiden Techniken mehrere sehr kritische Punkte gibt, derer man sich bewusst sein sollte.
Ich möchte nun einige der Unterschiede zwischen der Technik mit zwei und mit einer Schwungebene erläutern.

3.2.2 Betrachtung des Schwungs mit zwei Ebenen

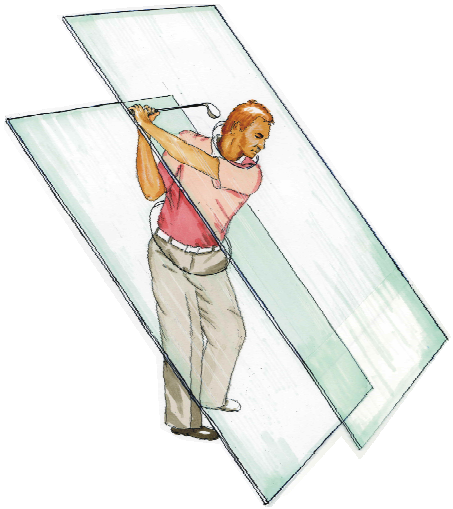


Beim Schwung mit zwei Ebenen steht der Spieler in seiner Ansprechposition ziemlich aufrecht zum Ball, er führt den Schläger mit seinen Armen und Händen in eine vertikale Bewegung, gleichzeitig dreht er die Schultern um 90° auf einer virtuellen horizontalen Linie zum Boden. Ist der Spieler präzise was Timing, Tempo, Rhythmus und Balance angelangt, so erzielt er einen perfekten Rückschwung mit zwei Ebenen. Ich würde dies als eine von den Armen ausgehende, vom Körper unterstützte Bewegung bezeichnen. Andere Pros verwenden hierfür anderweitige Bezeichnungen; Leslie King nannte diese Bewegung beispielsweise den **freien Armschwung.**
Die Arme bewegen sich vor dem Körper und bleiben während des ganzen Schwungs vor dem Körper. Die Drehbewegung des Körpers unterstützt die Arme während der gesamten Bewegung.
Da der Schläger mit den kleineren Muskeln geschwungen wird, benötigt der Spieler gutes Timing und Tempo, guten Rhythmus und gute Balance, um Konsistenz zu erzielen.

Ein Golfschwung mit zwei Ebenen ist natürlich tendenziell eher **zu steil und zu eng**. Die von anderen Golfpros beigesteuerten ausgezeichneten Informationen sind allesamt direkt darauf ausgelegt, weitere Wege aufzutun, um diese Schwachstellen des Schwungs mit zwei Ebenen zu beheben.
Um nachhaltig zu verdeutlichen, dass der Schwung mit zwei Ebenen tendenziell stets den technischen Mangel einer zu steilen und zu engen Bewegung aufweist, möchte ich andere frühere Pros analysieren.
Nehmen wir ein Beispiel aus der Vergangenheit: Jack Nicklaus. Er sprach immer davon, den Schläger im Rückschwung nahe am Boden zu halten und die Arme vom Körper weg zu drücken – so versuchte er, eine weiträumigere Bewegung zu erzielen.
Tom Watson und Tom Kite wiederum umgingen das Problem, indem sie die Handgelenke sofort nach Einleitung des Abschwungs streckten.
In den späten achtziger und frühen neunziger Jahren empfahl Jimmy Ballard den Golfspielern, den Schwung mit einem Medizinball zu üben und das Brustbein beim Rückschwung nach rechts und beim Durchschwung wieder nach links zu bewegen. Dies war seine ganz persönliche Art, die steile und enge Bewegung des Schwungs mit zwei Ebenen auszugleichen und eine weiträumigere Bewegung zu erzielen.

Die Lehrer von heute werden Ihnen sagen, dass viele gute Spieler ihren Kopf im Treffmoment leicht nach hinten rechts hängen. Dies ist eine weitere Möglichkeit, den Schwung etwas flacher und somit weiträumiger zu gestalten, wobei diese Bewegung ausschließlich beim Golfschwung mit zwei Ebenen eingesetzt wird.
Dies sind einige gute Beispiele, wie man bei einem Schwung mit zwei Ebenen eine weiträumigere Bewegung erzielen kann.

3.2.3 Betrachtung des Schwungs mit einer Ebene

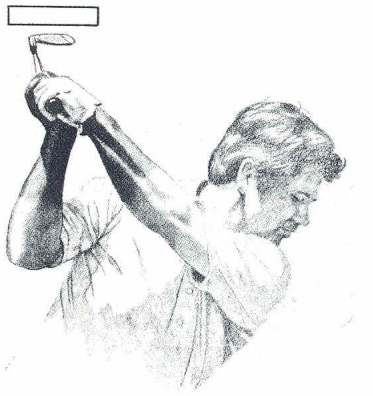


Beim Schwung mit einer Ebene hat der Spieler in der Ansprechposition einen weiteren Stand, der Oberkörper ist weiter über den Ball gebeugt und der Spieler steht etwas weiter vom Ball entfernt. Er beginnt den Rückschwung mit einer kleinen Bewegung der Arme und Hände und dreht die Schultern und den Oberkörper sofort. Er behält diese zentrale Position über dem Ball bis zum oberen Punkt des Rückschwungs bei. Die Schultern haben sich um 90° gedreht, die Hüften um 35°. Da der Spieler weiter über den Ball gebeugt ist, ist die Hüftbewegung während des Rückschwungs geringer.
Beim Schwung mit einer Ebene wird der Abschwung mit einer sofortigen Drehung des Oberköpers und der Schultern zurück zum Ball eingeleitet. Aufgrund dieser Bewegung der großen Muskeln werden die Arme und Hände in die korrekte Schwungebene zurück zum Ball gezogen. Ich bezeichne dies als eine vom Körper dominierte und von den Armen unterstützte Bewegung.
Das hauptsächliche Manko des Schwungs mit einer Ebene besteht darin, dass er tendenziell **zu weiträumig und zu flach** ist.
Um dieses Problem zu beheben, wird der linke Oberarm zu Beginn des Schwungs nah an der Brust gehalten, wobei der Rückschwung mit sehr geringer Rotation erfolgt.
Aufgrund der unmittelbaren Drehung des Oberkörpers bleibt das Gewicht direkt über dem Ball. Dadurch entsteht eine steilere Bewegung. Betrachtet man einen Spieler, der einen Schwung mit einer Ebene ausführt, von hinten, so kann man sogar erkennen, dass das linke Knie leicht nach innen geht, wodurch der optische Eindruck entsteht, als würde der Fuß sich in die andere Richtung drehen.

Analysieren Sie diesbezüglich rückseitige Aufnahmen von Ben Hogan, John Daly, David Duval oder Jose Maria Olazabal.

Beim Schwung mit einer Ebene lässt sich im Abschwung erkennen, dass der Winkel der Wirbelsäule und der Kopf leicht in Richtung Ball gehen, das linke Bein gestreckt ist und das Gewicht komplett auf der linken Seite ruht. Durch die Streckung des linken Beins und die vollständige Gewichtsverlagerung auf die linke
Seite im Treffmoment wird Kraft erzeugt und die zu flache Schwungbewegung ausgeglichen, so dass im Treffmoment beispielsweise ein steilerer Winkel entsteht.

Weitere charakteristische Merkmale eines Schwungs mit einer Ebene:
Geschlossener Schläger bzw. Schläger zeigt im höchsten Punkt des Rückschwungs nach links vom Ziel (laid off). Diese Positionen funktionieren bei einem Schwung mit einer Ebene.



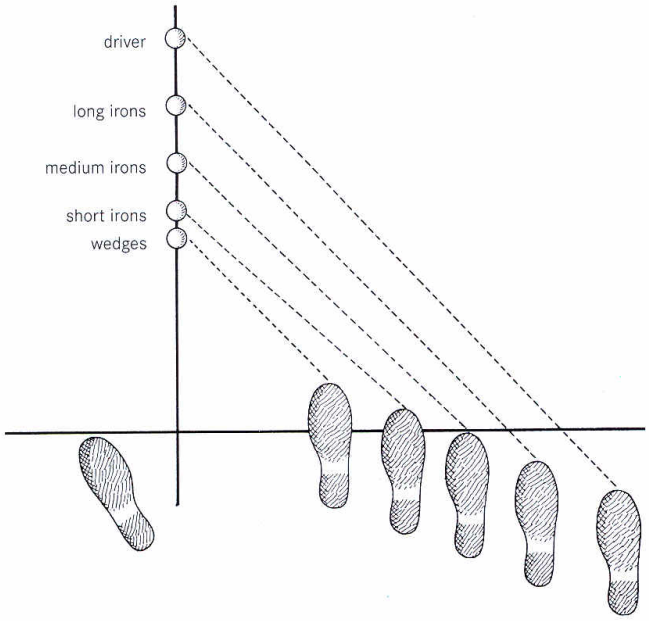
Wenn wir einen Blick in die Vergangenheit werfen, erkennen wir bei vielen guten Golfpros, dass am oberen Ende des Rückschwungs ihr Schlägerblatt geschlossen bzw. ihr Schläger nach links vom Ziel (laid off) zeigt. Als Beispiele hierfür lassen sich u.a. Lee Treveno, Paul Azinger und David Duval anführen.
Diese Positionen funktionieren bei einer Schwungtechnik mit einer Ebene.
Ein geschlossenes Schlägerblatt im höchsten Punkt des Rückschwungs ist jedoch kein Fehler. Wenn der Schläger wieder nach unten kommt, entsteht dadurch ein steilerer Winkel, wodurch wiederum die für den Schwung mit einer Ebene typische übermäßige Weite eliminiert wird.

3.3 Ballposition

Ich habe mich eingehend mit dem sich auf dem Markt befindlichen Golflehrmaterial auseinandergesetzt und hierbei festgestellt, dass unter den Golflehrern drei verschiedene Meinungen bezüglich der Positionierung des Balls herrschen.

Bei der ersten Meinung handelt es sich um – **die traditionelle Ballposition** -.
Es ist allgemein bekannt, dass der Ball in der Ansprechposition auf einer gedachten Linie zum linken Absatz liegt, wenn er mit dem Driver geschlagen wird. Bei allen anderen Schlägern wird der Ball immer ein Stückchen weiter nach rechts positioniert, wobei die Ballposition für das 9er Eisen und die Wedges die gleiche ist, da diese Schläger normalerweise gleich lang sind. Je kürzer der Schläger, desto enger ist auch der Stand.

Bei der zweiten Meinung handelt es sich um – **eine Ballposition** – für alle Schläge.
Hier empfiehlt der Golflehrer, den Ball ständig von der gedachten Linie zum linken Absatz zu spielen und die Standweite mit dem rechten Fuß je nach Schlägerlänge anzupassen. Je kürzer der Schläger, umso enger ist also auch der Stand, je länger der Schläger, umso breiter der Stand.



Bei der dritten Meinung handelt es sich um die – **individuell bevorzugte Ballposition** -.
Normalerweise ist dies eine Kombination aus den ersten beiden Optionen: der Driver und alle anderen Hölzer werden vom linken Absatz gespielt, bei Schlägen mit den längeren und mittleren Eisen wird der Ball um jeweils 2,5 bis 5 cm nach rechts versetzt, bei allen kürzeren Eisen (ab Eisen 8) wird der Ball mittig platziert.
Ich vertrete die Auffassung, dass die Ballposition für jeden Spieler eine sehr individuelle Angelegenheit ist. Die meisten Spieler konzentrieren sich bei der Positionierung des Balls auf ihren Stand.
Häufiger entstehen jedoch Fehler aufgrund **des Abstands zum Ball**.
Um eine perfekte Entfernung zum Ball zu haben, müssen die Hände in der Ansprechposition leicht nach außen zeigen und direkt unter dem Kinn platziert sein. Dies gilt sowohl für die Schwungtechnik mit einer als auch mit zwei Ebenen.
An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass Hybridschläger ähnlich positioniert werden sollten wie lange Eisen.
Ferner bin ich der Meinung, dass es für einen Durchschnittsgolfer äußerst schwierig ist, die Anweisungen einiger Lehrer zu befolgen, wenn diese beispielsweise einen geschlossenen Stand bei Hölzern empfehlen, wodurch die Rotation beim Rückschwung unterstützt werden

soll, und einen offenen Stand bei kürzeren Eisen, um hierdurch einen steileren Rückschwung zu erzielen.
Im Rahmen meiner Lehrtätigkeit habe ich immer festgestellt, dass die meisten Spieler, mit Ausnahme der sehr erfahrenen Spieler, dazu neigen, die Informationen, die sie erhalten, in übertriebenem Maß umzusetzen.
Jeder Spieler sollte versuchen, seine individuelle Impact-Position innerhalb der Schwungebene auszumachen. Dies ist für einen soliden Ballkontakt unbedingt erforderlich. Leider widmet der Durchschnittsgolfer der Positionierung des Balls zu wenig Aufmerksamkeit, was zu unnötig schlechten Schlägen führt.

Wenn der Spieler beispielsweise das Holz von zu weit hinten spielt, führt dies, auch wenn er einen guten Schwung ausführt, zu einem frühen Treffmoment, bei dem das Schlägerblatt normalerweise offen ist, und der Ball fliegt rechts zur Ziellinie.
Auch kann dadurch beim Abschwung eine steilere Bewegung entstehen, was dazu führt, dass die Bewegung im Treffmoment zu eng ist, so dass dieser gerade noch oben in die Luft fliegt, wenn das Schlägerblatt zum Ziel hin ausgerichtet ist (square).

3.4 Einsatz der Handgelenke

In meinem Unterricht empfehle ich weder einen frühen noch einen späten Handgelenkseinsatz, da dies meines Erachtens jeder Spieler individuell handhaben kann.

Beim **frühen Einsatz der Handgelenke** winkelt der Spieler die Handgelenke gleich zu Beginn der Einleitungsphase (Take-away) ab. Befinden sich die Hände direkt über dem rechten Fuß, so bildet der Schaft eine horizontale Linie zum Boden, und er darf nicht hinter die verlängerte Zehenlinie hinausgehen. Der zweite Kontrollpunkt befindet sich knapp über Hüfthöhe, die Handgelenke sind in dieser Position vollständig abgewinkelt und bilden einen 90° Winkel mit dem Schaft und dem linken Unterarm. Das obere Griffende des Schlägers sollte nun direkt zwischen der Ball-Ziel-Linie und der parallel dazu verlaufenden Linie der Füße liegen. In dieser Position kontrolliert der Spieler seine Ebenenlinie. Ein perfektes Beispiel hierfür ist der US Masters Gewinner, Mike Weir. Hierbei handelt es sich um den letzten Teil seiner Vorbereitungsroutine. Durch die Schwungkraft und eine 90° Schulterdrehung erreicht der Spieler den höchsten Punkt des Rückschwungs.

Beim **späten Einsatz der Handgelenke** führt der Spieler den Schläger ohne Abwinkeln der Handgelenke bis zum rechten Knie, gleichzeitig beginnen sich die Schultern zu drehen, und der Einsatz der Handgelenke erfolgt schließlich in der Position zwischen dem rechten Knie

und der rechten Hüfte. Am höchsten Punkt des Rückschwungs entsteht durch die Schwungkraft eine komplette 90° Drehung der Schultern, die Handgelenke sind komplett abgewinkelt, so dass der linke Unterarm und der Schlägerschaft einen 90° Winkel bilden. Meiner Erfahrung nach tritt beim späten Einsatz der Handgelenke das Problem auf, dass, sofern die Schwungtechnik mit einer Ebene zum Einsatz kommt, der linke Oberarm oftmals vom Körper weggezogen wird. Dies würde zu einem so genannten „Disconnected Swing“ führen, wodurch die Schwungebene beim Rückschwung zu steil wird.
Es gibt im Golfsport drei verschiedene Arten des Einsatzes der Hände.

3.4.1 Drehbewegung der Hände

An erster Stelle steht die **Drehbewegung der Hände**, diese findet direkt nach dem Treffmoment statt. Der linke Arm bleibt eng am Körper, die Hände und Unterarme führen aufgrund der Schwungkraft eine Rotation aus, wenn der Spieler in den Durchschwung übergeht.

3.4.2 Der Push

Der zweite Aspekt der Hände wird als **Push** bezeichnet. Dieser Aspekt kommt normalerweise bei Spielern mit einer starken linken Hand zum Einsatz, da sich die Handgelenke im Treffmoment strecken, und der Spieler seine Hände in dieser Position lässt, wenn er in den Durchschwung übergeht.
Bestes Beispiel für diese Art des Einsatzes der Hände ist Paul Azinger oder, wenn wir weiter in die Vergangenheit zurückblicken, Arnold Palmer.
Die meisten Golfspieler bedienen sich dieser Technik, wenn die Flugbahn niedrig verlaufen soll, um den Ball vor Gegenwind zu schützen. Man spricht hierbei normalerweise von einem Punch-Shot.
Tiger Woods setzt diese Methode bei seinem von ihm als "Stinger“ getauften Schlag ein.

3.4.3. Der Hinge-Slap

Die dritte Art des Einsatzes der Hände wird als **Hinge-Slap** bezeichnet.
Diese Technik eignet sich insbesondere für körperlich schwächere Spieler oder für Frauen. Bei dieser Technik muss man sich eine Diagonale von der linken Schulter zur Außenseite des rechten Fußes vorstellen. Kreuzt der Schläger im Abschwung die Diagonale, bremst die linke Hand. Gleichzeitig wird das rechte Handgelenk gestreckt und beschleunigt durch den Ball hindurch.

Diese Art des Einsatzes der Handgelenke ist besonders für kurze Schläge mit einem leicht offenen Schlägerblatt geeignet, bei denen eine beinahe vertikale Flugbahn erforderlich ist. Sie eignet sich ebenfalls ausgezeichnet für Bunkerschläge.
Henry Cotton gab diesen drei Arten des Einsatzes der Handgelenke verschiedene Namen. Die Hinge-Slap-Technik untermauerte er, indem er selbst einen Spieler fotografierte, der diese Art des Schlages ausführte. Die linke Hand war auf dem Foto klar zu sehen, wohingegen die rechte Hand, aufgrund der Beschleunigung nur verschwommen abgebildet war.
Tiger Woods setzte diesen Schlag kürzlich bei einem Turnier in Thailand ein, und die amerikanischen Kommentatoren waren aufs Äußerste überrascht, als sie sahen, wie stark er die Hände bei einem so kurzen Schlag einsetzte. Besonders verwundert waren sie darüber, wie stark die rechte Hand während des Schlages beschleunigte.
Sie kommentierten, dass ein solcher Schlag noch nie da gewesen sei.

Ich möchte nun genauer auf die Schwungtechnik mit zwei Ebenen und mit einer Ebene eingehen. Zur Verdeutlichung der zwischen den beiden Techniken bestehenden Unterschiede möchte ich auch graphische Darstellungen verwenden.

3.4.4 Zusammenfassung der Ballposition und des Einsatzes der Handgelenke

Ich möchte darauf hinweisen, dass die Ballposition und der Einsatz der Handgelenke nicht von den verschiedenen Schwungtechniken abhängen, der Spieler kann diesbezüglich vielmehr seine persönliche Entscheidung treffen.

Allerdings handelt es sich dabei um zwei äußerst wichtige Aspekte, die berücksichtigt werden müssen, da ihnen bei **der Erläuterung der beiden Techniken eine wesentliche Rolle zukommt**.

Wird der Golfschläger mit offenem Schlägerblatt über innen nach unten geschwungen, so führt dies während des Schwungs zu einer flacheren und leicht nach oben gerichteten Bewegung des Schlägerkopfes.
Wird das Schlägerblatt während des Abschwungs geschlossen, so dreht sich die Schlägerspitze nach innen und der Schlägerkopf fällt nach unten, so dass im Treffmoment ein steilerer Winkel gegeben ist.

Diese Prinzipien sollten unbedingt verstanden werden. Sie sind eine permanente Hilfe, wenn es darum geht, die in der Natur der Sache liegenden Schwächen des **Schwungs mit zwei Ebenen** und des **Schwungs mit einer Ebene** zu beheben.

4. Griff

Bevor ich näher auf die verschiedenen Griffarten für die Schwungtechnik mit zwei Ebenen und mit einer Ebene eingehe, möchte ich die Positionierung der Hände auf dem Schläger erläutern, die ich lehre und als geeignet erachte.

Bei der ersten Variante handelt es sich um den Overlapping-Griff. Bei diesem Griff liegt der kleine Finger der rechten Hand über dem Zeigefinger der linken Hand, zwischen dem Mittelfinger und dem Zeigefinder der linken Hand. Dieser Griff wird normalerweise von den meisten Golfern mit normal großen oder größeren Händen eingesetzt.

Bei der zweiten Variante handelt es sich um den Interlocking-Griff. Die linke Hand bleibt in derselben Position auf dem Schläger und der kleine Finger der rechten Hand greift von unten zwischen Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand. Diese Art von Griff wird normalerweise von Golfern mit kleineren Händen eingesetzt.
Meiner Meinung nach ist es, ungeachtet der Griffart, die der Spieler wählt, äußerst wichtig, dass die Hände eng miteinander verbunden sind. So ist gewährleistet, dass die Hände während des gesamten Schwungs eine Einheit bilden.
Der so genannte „Baseball-Griff“ ist für mich nicht akzeptabel, es sei denn für Kinder oder Personen, die an Arthritis leiden.

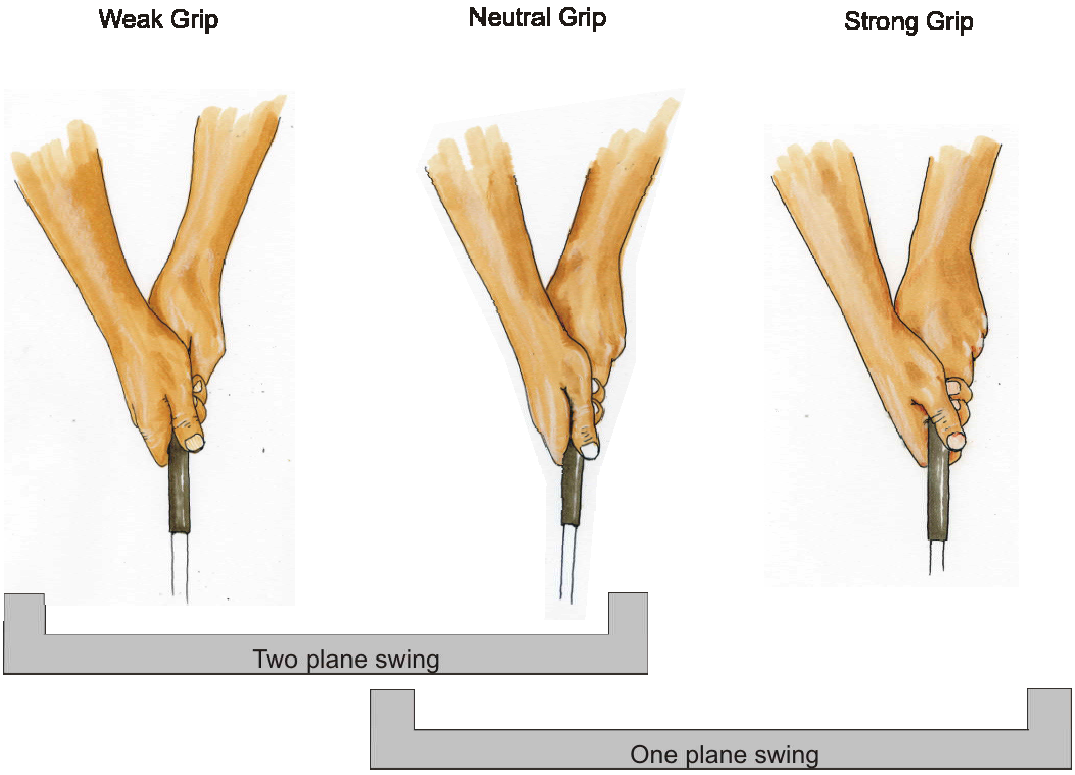
Im Laufe der Jahre bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass diese Griffart bei den mittleren Eisen und den längeren Schlägern dazu führt, dass die Hände aufgrund des ungleichmäßigen Drucks auseinander gehen und ständig gegeneinander arbeiten.

Jack Nicklaus und Tiger Woods, zwei der besten Golfspieler unserer Zeit, verwenden beispielsweise den Interlocking-Griff, was jedoch für Unterrichtszwecke nicht von Bedeutung sein sollte.

4.1 Der Griff beim Schwung mit zwei Ebenen

Der Griff beim Schwung mit zwei Ebenen sollte **neutral und schwach** sein, wobei neutral hier bedeutet, dass die Hände gleichmäßig in der Mitte des Schlägergriffs platziert sind. Blickt der Spieler in seiner Ansprechposition nach unten auf seine Hände, so sieht er von der linken Hand zwei Knöchel.
Ein schwacher Griff bedeutet, dass die Hände leicht links von der Mitte des Schlägergriffs platziert sind und von der linken Hand nur ein Knöchel zu sehen ist, wenn der Spieler in seiner Ansprechposition nach unten auf seinen Griff blickt.

Ein schwächerer Griff könnte eingesetzt werden, weil es für den Spieler, der den Schwung mit zwei Ebenen einsetzt, besser ist, wenn das Schlägerblatt leicht geöffnet ist, da der Spieler den Schläger tendenziell auf einem normalerweise eher aufrechten und steilen Bogen führt. Ein offenes Schlägerblatt am höchsten Punkt des Rückschwungs führt dazu, dass, wenn der Schläger über innen wieder nach unten geführt wird, im Abschwung eine flachere Bewegung entsteht, was wiederum zu mehr Weite führt und einen etwas zu aufrechten und zu steilen Schwungbogen kompensiert.



4.2 Der Griff beim Schwung mit einer Ebene

Der Griff beim Schwung mit einer Ebene sollte **neutral oder stark** sein. Neutral bedeutet hier, dass die Hände gleichmäßig in der Mitte des Schlägergriffs platziert sind und von der linken Hand zwei Knöchel zu sehen sind, wenn der Spieler in der Ansprechposition auf seine Hände blickt.

Ein starker Griff bedeutet, dass die Hände leicht rechts von der Mitte des Schlägergriffs platziert sind. Von der linken Hand sind drei Knöchel zu sehen, und die rechte Hand ist leicht nach rechts gedreht, wenn der Spieler von der Ansprechposition auf seinen Griff blickt.

Argumente für einen starken Griff:

Beim Drei-Knöchel-Griff wird das Schlägerblatt im Verhältnis zur Schwungebene während des Abschwungs eher weiter geschlossen. Dies führt zu einem steileren Winkel, wodurch eine für den Schwung mit einer Ebene typische zu große Weite ausgeglichen werden kann.

4.3 Griffdruck

Die meisten Golfspieler sind sich vollkommen bewusst, wie schwierig es ist, stets einen guten Griff beizubehalten. Viele haben Probleme, was einen konstanten Griffdruck anbelangt. Am einfachsten kann man die Reaktion des Golfschlags im Verhältnis zum Griffdruck verstehen, wenn wir uns eine psychologische Skala des Griffdrucks von **0 bis 10** vorstellen.
0 bedeutet: der Griff gleitet leicht durch die Finger.
10 bedeutet: der Griff wird so fest wie möglich umfasst.
Wenn Sie nun die Handgelenke nach oben und unten abwinkeln und den Griff etwas lockern, können Sie versuchen, die äußerst wichtige Griffstärke **5** einzunehmen.
Der Griffstärke **5** wird für alle normalen ganzen Schläge verwendet.
Wenn es jedoch um Annäherungsschläge geht, bestimmt der Griffdruck die Flugbahn des Balls. Bei einem Schlag mit einem Pitching-Wedge von ca. 50 Metern mit einem Griffdruck der Stärke 5, erzielt man die normale Flugbahn. Mit einem Griffdruck der Stärke **7** reduziert sich der Einsatz der Handgelenke im Rückschwung, wodurch die Flugbahn des Balls niedriger wird.
Reduziert man den Griffdruck auf die Stärke **3**, so ist hierdurch im Rückschwung ein stärkerer Einsatz der Handgelenke möglich, was zu einer viel höheren und weicheren Flugbahn führt.
Als Golflehrer empfehle ich meinen Schülern, ständige Übungen zur Griffstärke zu machen, da sich so das Gefühl für Hände und Schlägerkopf verbessern lässt.
Ein guter Griffdruck ist der erste Schritt zu einem guten flüssigen Golfschwung.

5. Ansprechposition

Für ein besseres Verständnis unterteile ich **Ansprechposition und Körperhaltung** in zwei einzelne Elemente:
Als Lehrer mache ich meinen Schülern immer wieder deutlich, wie wichtig eine gute Haltung und eine gute Ansprechposition sind, da dies eine solide Ausgangsbasis für den Schwung darstellt. Hierbei handelt es sich keinesfalls um eine natürliche Position. Der Spieler sollte versuchen, die Ansprechposition als athletische Ausgangsposition zu betrachten, die nicht nur die Richtung zum Ziel sondern auch die Schwungebene bestimmt, auf der sich der Schläger bewegt.

5.1 Die Ansprechposition für den Schwung mit zwei Ebenen

Das eindeutige Erkennungsmerkmal der Ansprechposition für den Schwung mit zwei Ebenen besteht darin, dass der Spieler aufrechter sowie näher zum Ball steht, als dies bei der Ansprechposition für den Schwung mit zwei Ebenen der Fall ist.
Die Breite des Stands in der Ansprechposition kann verdeutlicht werden, indem man eine vertikale Linie von der Innenseite eines jeden Fußes zu den Achseln zieht. Der Spieler sollte mit beiden Füßen auf einer parallel zur Ball-Ziel-Linie verlaufenden Linie stehen. Der rechte Fuß sollte immer gerade, d.h. im rechten Winkel zur Ziellinie sein. Der linke Fuß kann um maximal 45° geöffnet sein.
Die Schultern und die Hüften müssen ebenfalls im rechten Winkel zur Ziellinie sein. Die linke Schulter ist etwas höher positioniert als die rechte. Aufgrund dieser Position befinden sich Arme und Hände leicht links von der Mitte, so dass die Hände auf dem Schlägergriff nahezu gegenüber dem linken Knie positioniert sind.

Das rechte Knie ist leicht in Richtung des linken Knies gebeugt, wodurch eine Art umgekehrte “K-Position” entsteht, die auch als Seitknick bezeichnet wird. Es ist ratsam, dass der Seitknick des Spielers in seiner Ansprechposition nicht mehr als 10 Prozent beträgt. Das Körpergewicht ist in dieser Position beim Schlagen eines Drivers zu 40 Prozent auf der linken und zu 60 Prozent auf der rechten Seite.

Bei den Eisen sollte die Gewichtsverteilung jedoch gleichmäßig sein, d.h. 50/50 auf beiden Füßen. Erläuterung: Durch die umgekehrte “K – Position “ bzw. den Seitknick von 10 Prozent kann beim Schwung mit zwei Ebenen mehr Weiträumigkeit erzielt werden und gleichzeitig der typischerweise zu steile und zu enge Schwungbogen kompensiert werden.

5.2 Die Ansprechposition für den Schwung mit einer Ebene

Die Ansprechposition für den Schwung mit einer Ebene lässt sich eindeutig wie folgt beschreiben: Der Spieler ist weiter über den Ball gebeugt und steht weiter vom Ball weg. Der Stand in der Ansprechposition ist etwas breiter, und der Spieler steht weiter vom Ball entfernt als dies beim Schwung mit zwei Ebenen der Fall ist. Der Spieler kann parallel oder leicht geschlossen zur Ball-Ziel-Linie stehen. Wie breit der Stand in der Ansprechposition ist, kann verdeutlicht werden, indem man eine vertikale Linie von der Innenseite der Füße zur Außenseite der Schultern zieht. Der rechte Fuß muss immer gerade stehen. Der linke Fuß kann bis zu maximal 45° geöffnet sein. Die Schultern und Hüften sollten im rechten Winkel zur Ziellinie sein, sie können jedoch auch leicht offen zur Ziellinie sein. In dieser Ansprechposition sind die Knie etwas weniger gebeugt als beim Schwung mit zwei Ebenen. Der linke Oberarm wird nah an der Brust gehalten. Die linke und rechte Schulter befinden sich nahezu auf gleicher Höhe, wobei die Griffposition der rechten Hand tiefer ist als die der linken Hand. Aufgrund dieser Position befinden sich die Arme und Hände in der Ansprechposition mehr in der Mitte. Die Gewichtsverteilung beim Schwung mit einer Ebene ist bei allen Hölzern und Eisen fünfzig/fünfzig.

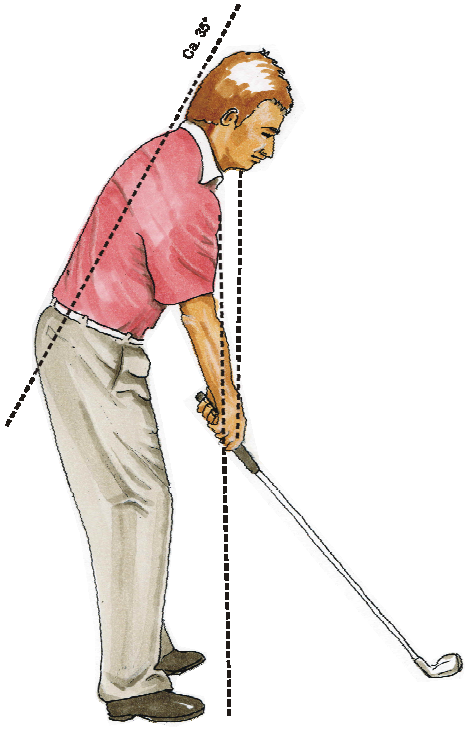
Erläuterung: Ein geschlossener Stand erleichtert es dem Spieler, beim Rückschwung mehr über innen zu drehen und zu schwingen. Einige Pros weisen darauf hin, dass die Schultern und Hüften offen sind, wenn der Spieler seine Ansprechposition vollständig eingenommen hat. Am einfachsten lässt sich dies wie folgt erklären: Wenn die Schultern und Hüften offen sind, nehmen die Arme normalerweise eine feste bis gerade Position ein, wobei die rechte Hand weiter unten auf dem Schläger liegt. Dadurch muss sich die rechte Schulter weiter nach vorne in Richtung Ball bewegen, so dass die Ansprechposition leicht offen ist.

In meinem Unterricht propagiere ich eine Ansprechposition mit softeren Armen, da dies weniger Spannung bedeutet. Der linke Arm behält weiterhin seine gerade Position und der rechte Ellbogen fällt ganz natürlich leicht nach innen, in Richtung rechte Hüfte, wodurch Schultern und Hüfte in der Ansprechposition gerade stehen. Die Ansprechposition mit weicher Armhaltung lässt auch mehr Gefühl zu und führt während des Schwungs zu einer höheren Schlägerkopfgeschwindigkeit.

5.3 Die Körperhaltung beim Schwung mit zwei Ebenen

Analysiert man die einzelnen Kontrollpunkte der Körperhaltung in der Seitenansicht, so lässt sich folgendes feststellen:
Der Oberkörper beugt sich um ca. 20° nach vorne (von der Vertikale aus gerechnet). Die Stärke der Beugung der Knie kann vom Spieler dadurch kontrolliert werden, indem er nach unten sieht und eine imaginäre Linie zur Mitte seiner Schuhe zieht.
Die Schultern befinden sich direkt über dem vorderen Ende der Zehen. Die Hände sollten direkt unter dem Kinn platziert sein. Ein weiterer kritischer Punkt wird oft vergessen und führt zu Gleichgewichtsproblemen beim Schwung, nämlich der Winkel des Kinns des Spielers. Das Kinn selbst sollte in der Ansprechposition nahezu horizontal zum Boden sein.

5.4 Die Körperhaltung beim Schwung mit einer Ebene



Analysiert man die einzelnen Kontrollpunkte dieser Körperhaltung in der Seitenansicht des Spielers, so lässt sich folgendes feststellen:
Wie weit der Spieler über den Ball nach vorne gebeugt ist, hängt von seiner Körpergröße ab. Hierbei kann es sich (von der Vertikale aus gerechnet) um eine 45° Neigung handeln. Die Knie sind weniger gebeugt und sind etwas gerader ausgerichtet, als dies in der Körperhaltung beim Schwung mit zwei Ebenen der Fall ist.
Die Schultern befinden sich wesentlich weiter vorne. Zieht man eine vertikale Linie von den Schultern nach unten, so endet diese vor den Zehen. Die Hände sollten direkt unter dem Kinn platziert sein. Das Kinn selbst sollte nahezu horizontal zum Boden sein, wie dies auch beim Golfschwung mit zwei Ebenen der Fall ist.

5.5 Zusammenfassung der Ansprechposition und Körperhaltung

In der Ansprechposition für den Golfschwung mit zwei Ebenen steht der Spieler aufrechter und näher zum Ball, wohingegen der Oberkörper des Spielers beim Golfschwung mit einer Ebene weiter über den Ball gebeugt ist und der Spieler vom Ball weiter weg steht.
In den meisten Lehrbüchern zum Thema Golf empfehlen die Autoren gerne, dass, sobald der Spieler seine Ansprechposition und seine entsprechende Körperhaltung eingenommen hat, das Köpergewicht ganz leicht vorne und leicht nach innen liegen sollte, d.h. eigentlich auf den Fußballen.
Hierdurch soll eine dynamische, gut ausbalancierte Ausgangsposition geschaffen werden.
Meine Meinung hierzu lautet: auch wenn der Rat technisch korrekt ist, handelt es sich hierbei um eine solch geringfügige Gewichtsverlagerung, dass der normale Golfspieler den Unterschied kaum wahrnehmen dürfte.
Bei einer guten Körperhaltung entsteht durch die unterschiedlichen Längen der Schläger jeweils automatisch ein anderer Winkel.

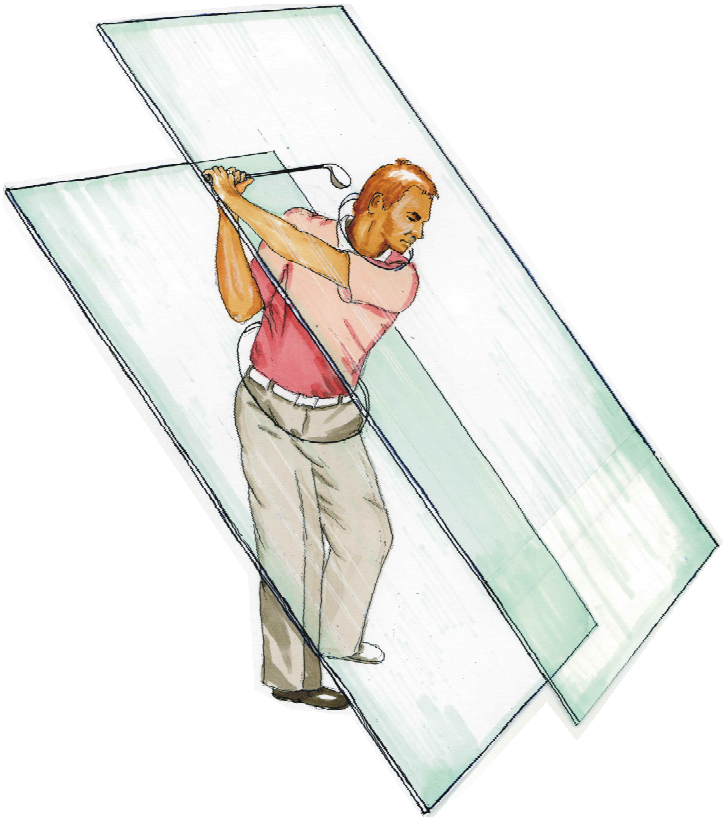
Nicht zuletzt möchte ich noch auf den **Mythos** eingehen, dass der **Kopf unten bleiben** sollte. Hierbei handelt es sich um eine irreführende Information, durch die eine Kettenreaktion ausgelöst wird, beginnend mit mangelnder Balance, zu wenig Rotation oder sogar zu viel Bewegung des Kopfes beim Rückschwung. Da der Mensch nur auf optische Weise zur Koordination fähig ist (über die Augen), sollte die Empfehlung besser lauten, das Kinn in der Ansprechposition oben zu lassen, da sich die Schultern dadurch ungehindert drehen können. Lässt der Spieler die Augen während des Rückschwungs und bis zum Treffmoment auf den Ball gerichtet, bleiben die Augen weiter auf den Ball gerichtet, wenn sich Körper und Kopf drehen, um den Durchschwung auszuführen. Viele meiner Schüler haben mit dem Golfspielen angefangen, als sie bereits Tennis gespielt hatten. Ich erinnere sie immer gerne daran, was ihnen ihr Tennislehrer gesagt hat: Richten sie ihre Augen auf den Ball, bis sie ihn getroffen haben.

6. Rückschwung

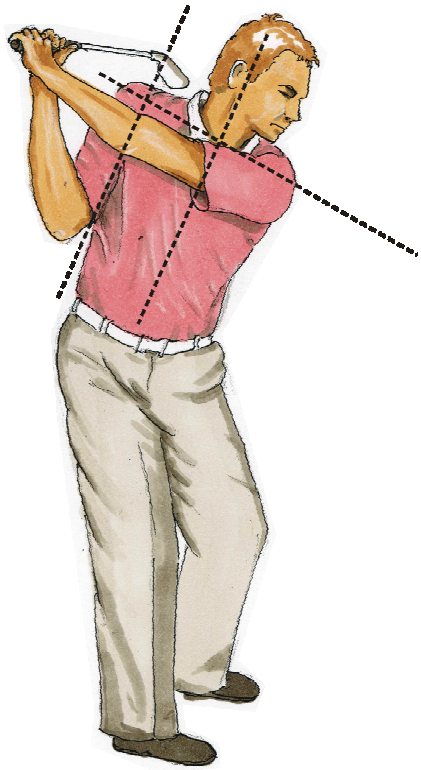
6.1 Der Rückschwung beim Schwung mit zwei Ebenen

Die Schwungbewegung beginnt, indem der Schläger mit den Armen und Händen bis zum rechten Knie geführt wird. Zu diesem Zeitpunkt beginnen die Schultern, sich um 45° zu drehen, bis sich der Schläger in Hüfthöhe befindet, wobei der Schlägerschaft parallel zum Boden und zur Ziellinie ist.
Durch diese Bewegung entsteht zwischen den Schultern und Armen ein optisches Dreieck. Wird die Schwungbewegung nun weitergeführt und erfolgt der Handgelenkseinsatz, beginnt der rechte Ellbogen sich zu beugen, so dass die Arme in einer aufrechteren Ebene schwingen können.
Gleichzeitig drehen sich die Schultern auf einer nahezu horizontalen Ebene weiter, und zwar um 90° zur Ziellinie. Am oberen Ende des Rückschwungs befinden sich Arme und Hände über der Schulterebene. Zu diesem Zeitpunkt sollte die Unterseite des rechten Arms horizontal zum Boden sein.
Die Hüften haben nun eine 45° Drehung vollzogen, und der Schlägerkopf sollte „square“ zur Ziellinie oder sogar offen sein. Durch die Schwungkraft findet eine Gewichtsverlagerung statt, so dass das Gewicht zu 70 Prozent auf der rechten Seite und zu 30 Prozent auf der linken Seite ruht.
Bitte beachten Sie, dass während der gesamten Bewegung das rechte Knie für den Rückschwung als eine Art Kissen fungiert und nicht bewegt werden sollte, da sich der Oberkörper gegen den Unterkörper torsionsartig verdreht.
Erläuterung: Ein offenes Schlägerblatt am oberen Ende des Rückschwungs führt zu einer flacheren Bewegung, wenn der Schläger über innen zum Ball herunter geführt wird, wodurch die normale Tendenz des Golfschwungs mit zwei Ebenen zu steil und zu eng zu sein, abgeschwächt wird.

6.2 Der Rückschwung beim Schwung mit einer Ebene



Zur Einleitung des Rückschwungs kommt die Schwungkraft aus den Armen. Der linke Oberarm muss eng an der Brust liegen. Schultern und Oberkörper beginnen sofort mit der Rotationsbewegung. Gleichzeitig hilft der rechte Ellbogen, den Schläger über innen nach hinten zu ziehen. Wie im Schwung mit zwei Ebenen ist der Schlägerschaft in Hüfthöhe parallel zum Boden und zur Ziellinie. Es ist jedoch kein Dreieck zu erkennen, da in dieser Position der rechte Ellbogen hinter dem Hosensaum sein muss.



Wird die Schwungbewegung fortgesetzt und erfolgt der Einsatz der Handgelenke, befinden sich die Hände, der linke Arm und die Schultern am höchsten Punkt des Rückschwungs in derselben Ebene.
Gleichzeitig hat sich der rechte Arm aufgrund des Handgelenkeinsatzes gebeugt, der rechte Oberarm sollte nun parallel zur Wirbelsäule sein, die mittig über dem Ball ausgerichtet bleiben muss.
Der Schläger zeigt nun in die Ziellinie, wobei das Schlägerblatt „square“ sein sollte; bei der Schwungtechnik mit einer Ebene kann das Schlägerblatt am höchsten Punkt des Rückschwungs auch geschlossen sein und nach links vom Ziel zeigen („laid off“).
Die Schulterdrehung beträgt 90°, aufgrund der geraderen Beinstellung, führt die Hüfte jedoch nur eine 35° Drehung aus.

Typische Merkmale des Rückschwungs lassen sich wie folgt beschreiben:
Zieht man von der linken Schulter eine Linie zum Boden, so sollte die Linie hinter dem Ball enden, auf einem Radius von knapp einem Meter. Bei dieser Bewegung kommt es aufgrund der unmittelbaren Drehung der Schultern und des Oberkörpers zu keiner Gewichtsverlagerung nach rechts.
Das Gewicht ist am höchsten Punkt des Rückschwungs gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Betrachtet man diese Art des Schwungs von hinten, so kann man sehen, dass das linke Knie leicht gebeugt ist. Dadurch entsteht die optische Täuschung, dass ein Pivot nach hinten ausgeführt wurde.

Erläuterung: Wird der linke Oberarm während des Rückschwungs nah an der Brust gehalten, so führt dies dazu, dass der Spieler eine steilere Bewegung erzeugen kann und schließlich die tendenziell zu flach und zu weit angelegte Schwungebene kompensiert wird. Bei dieser Technik ist es nicht unbedingt falsch, wenn der Schläger am höchsten Punkt nach links zum Ziel zeigt (laid-off) und das Schlägerblatt geschlossen ist. Wenn das geschlossene Schlägerblatt im Abschwung nach unten geführt wird, entsteht im Treffmoment ein steilerer Winkel, was wiederum dazu führt, dass die übermäßige Weiträumigkeit des Schwungs mit einer Ebene eliminiert wird.

6.3 Zusammenfassung des Rückschwungs beim Schwung mit einer und mit zwei Ebenen

Vergleicht man den Rückschwung beim Schwung mit zwei Ebenen mit dem Rückschwung beim Schwung mit einer Ebene, so ist ein wesentlicher Unterschied zu erkennen. Beim Schwung mit zwei Ebenen wird beispielsweise der Schläger mit den Armen und Händen geführt, wobei der Körper durch die Drehung der Schultern und Hüften nur unterstützend wirkt. Während der Schwungbewegung verlagert der Spieler sein Gewicht bewusst zu 70 Prozent auf die angespannte Seite. Am höchsten Punkt des Rückschwungs kann man leicht erkennen, dass sich Arme und Hände auf einer eher vertikalen Ebene bewegen, da sich die Schultern auf einer gedachten horizontalen Ebene drehen.
Im Vergleich hierzu wird der Rückschwung beim Schwung mit einer Ebene mit den Armen und einer unmittelbaren Drehung der Schultern und des Oberkörpers eingeleitet, wodurch eine Drehbewegung um die Wirbelsäule erfolgt, deren mittige Position sich nicht verändert, da der Spieler sein Gewicht nicht verlagert.
Hierbei handelt es sich nur um eine von vielen Bewegungen, hinsichtlich derer sich die beiden Golfschwünge voneinander unterscheiden.

7. Der Abschwung und Treffmoment

7.1 Abschwung und Treffmoment beim Schwung mit zwei Ebenen

Der Abschwung wird vom linken Knie und der linken Hüfte mit einer gleitenden Seitbewegung zum Ziel hin eingeleitet. Durch diese Bewegung geben Hüften und Körper ihre Torsion wieder auf und drehen sich, wenn der Spieler das Gewicht wieder auf die linke Seite verlagert. Gleichzeitig trennen sich die Armen und Hände am oberen Punkt des Rückschwungs von den Schultern, wodurch mehr Weite entsteht, wenn der Schläger auf die Ebene zurückkehrt und im Treffmoment beschleunigt.

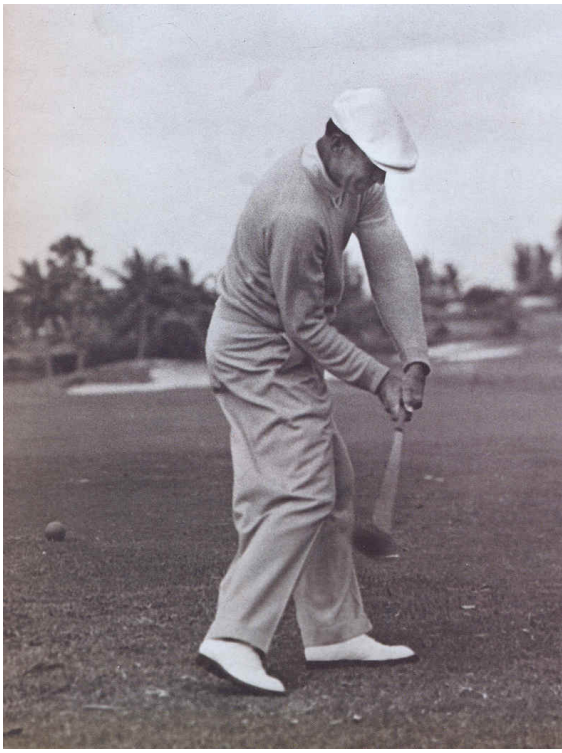
Im Treffmoment befindet sich der linke Fuß vollständig am Boden und das linke Bein ist gerade. Der rechte Absatz ist leicht angehoben, da sich das rechte Knie in Richtung des linken Knies bewegt. Durch die Drehbewegung sind die Hüften leicht offen, wobei die Schultern jedoch gerade zur Ziellinie ausgerichtet sind, wenn sich die Hände im Treffmoment strecken.

In diesem Moment hat sich der Winkel der Wirbelsäule verkleinert, d.h. der Spieler nimmt im Treffmoment eine aufrechtere Haltung ein.

Bei einigen Spielern kann man auch erkennen, dass sie ihren Kopf leicht nach rechts hinten hängen.
Diese Position hilft normalerweise dem Longhitter, im Treffmoment eine weiträumigere Bewegung zu erzielen.

7.2 Abschwung und Treffmoment beim Schwung mit einer Ebene

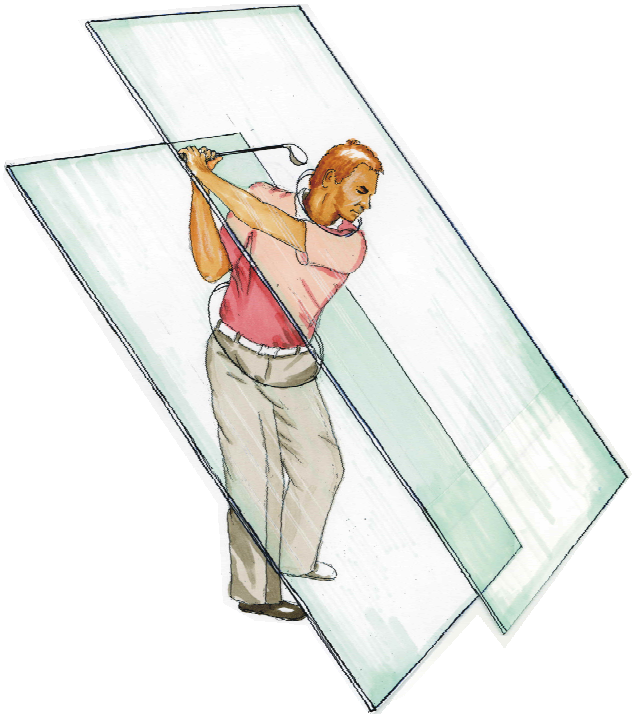
Eine kleine Hüftbewegung leitet den Abschwung ein. Durch diese Bewegung beginnt der Abschwung mit einer unmittelbaren Drehung der Schultern und des Oberkörpers zurück in Richtung Ball, Arme und Hände bleiben in diesem Moment passiv. Die linke Hüfte dreht weiter und unterstützt die Wirbelsäule dabei, ihre mittige Position beizubehalten. Durch die Schwungkraft kommen Arme und Hände automatisch auf der richtigen Ebenenlinie zum Ball zurück. Nähert sich der Spieler dem Treffmoment, verlagert sich sein Gewicht auf das gerade linke Bein. Das Brustbein bleibt in seiner mittigen Position, wenn sich die Schultern und der Oberköper um das Rückrat drehen. Kurz vor dem Treffmoment beginnen sich die Hände zu strecken. Schultern und Hüften sind im Treffmoment um ca. 20° geöffnet. Der Winkel der Wirbelsäule bleibt normalerweise unverändert, er kann sich aber auch vergrößern. Die rechte Schulter nimmt im Treffmoment ihre niedrigste Position ein. Hierbei handelt es sich um die Position, die die linke Schulter vorher am höchsten Punkt des Rückschwungs eingenommen hat, wodurch klar wird, dass die Schultern in die Ebene zurückgekehrt sind.



7.3 Zusammenfassung des Abschwungs und des Treffmoments beim Schwung mit einer und mit zwei Ebenen

Wie ich bereits sagte, vertrete ich die Auffassung, dass es im Golfsport zwei Techniken gibt, bei denen zwei grundlegende Aspekte zum Tragen kommen. Am **deutlichsten** lässt sich dies zu Beginn des Abschwungs und im Treffmoment erkennen. Beim Schwung mit zwei Ebenen handelt es sich um eine durch die Arme ausgelöste und den Körper unterstütze Bewegung, der Schläger wird eindeutig mit den Armen und Händen geschwungen und der Körper reagiert hierauf entsprechend.
Zu Beginn des Abschwungs findet eine seitliche Hüftbewegung statt, die linke Hüfte bewegt sich parallel zur Ziellinie und die Arme müssen sich gleichzeitig von den Schultern lösen. Im Treffmoment verringert der Spieler seinen Winkel der Wirbelsäule und nimmt eine etwas aufrechtere Haltung ein.

Dies steht im kompletten **Gegensatz** zu den Bewegungen, die ein Spieler bei einem Schwung mit einer Ebene ausführt.
Dieser spielt mit einer vom Körper dominierten und den Armen unterstützen Bewegung. Der Abschwung wird mit einer leichten Bewegung der linken Hüfte eingeleitet, die wiederum die Drehung der Schultern und des Oberkörpers, d.h. den Einsatz der großen Muskeln auslöst. Der Spieler behält den Winkel seiner Wirbelsäule bei, manchmal vergrößert sich dieser während des Abschwungs bzw. im Treffmoment sogar, wenn sich der Oberkörper in Richtung des linken Beins bewegt.



8. Durchschwung

8.1 Der Durchschwung beim Schwung mit zwei Ebenen

Die Hände haben sich im Treffmoment gestreckt. Durch die Schwungkraft beginnen die Arme sich leicht links zur Ziellinie zu drehen. Gleichzeitig wird der rechte Absatz leicht angehoben, wenn sich das rechte Knie in Richtung des linken Knies zu bewegen beginnt. Dies unterstützt die Drehung der rechten Hüfte und der rechten Schulter, wenn der Spieler seinen Durchschwung vollendet. Ungefähr in Hüfthöhe beginnen die Hände erneut, sich über der linken Schulter abzuwinkeln. Durch die Drehbewegung sieht die Endposition jetzt folgendermaßen aus: Hüften und Schultern haben sich um 90° zur Ziellinie gedreht, der linke Oberarm sollte horizontal zum Boden sein, und mehr oder weniger einen 90° Winkel zum linken Unterarm bilden. Der Schlägerschaft befindet sich jetzt hinter dem Kopf. Der rechte Fuß ist bis in die Zehen gestreckt, und das rechte Knie hat sich ziemlich weit in Richtung des gestreckten linken Beins bewegt. Das Gewicht ist wieder gleichmäßig verteilt.

8.2 Der Durchschwung beim Schwung mit einer Ebene

Dadurch, dass Schultern und Hüften im Treffmoment mindestens um 20° geöffnet sind und der linke Arm näher am Brustkorb gehalten wird, drehen sich Arme und Hände mehr über innen um den Körper herum, wenn der Spieler seinen Durchschwung vollendet.
Die Endposition ist ähnlich wie die beim Schwung mit zwei Ebenen, die Hüften und Schultern haben sich um 90° zur Ziellinie gedreht, der linke Oberarm sollte horizontal zum Boden sein und somit mit dem linken Unterarm einen Winkel von ca. 90° ergeben. Der Schläger befindet sich nun hinter dem Kopf. Der rechte Fuß ist bis in die Zehen gestreckt, und das rechte Knie hat sich ziemlich weit in Richtung des gestreckten linken Beins bewegt.
Der Spieler hält das Gleichgewicht, wobei das Gewicht jedoch mehr auf dem linken Bein ruht.

8.3 Zusammenfassung des Durchschwungs

Golfpros stellen bei ihren Beobachtungen der Abläufe des Golfschwungs mit zwei Ebenen gerne den Spiegelbild-Vergleich an, d.h. die Position am höchsten Punkt des Rückschwungs ist sehr ähnlich wie die Endposition nach Vollendung des Durchschwungs.

Dies gilt jedoch nicht für Spieler, die den Schwung mit einer Ebene einsetzen. Der Grund hierfür besteht darin, dass der Spieler in der Ansprechposition mehr über den Ball gebeugt ist, und wenn er den Durchschwung ausführt, sein Körper automatisch eine aufrechtere Position einnimmt, als dies im Rückschwung der Fall ist.
Ich persönlich betone gegenüber meinen Schülern gerne, wie wichtig der Durchschwung ist. Ich vertrete die Ansicht, dass, auch wenn der Ball bereits fliegt, ein vollständiger Durchschwung dem Durchschnittsgolfer dabei hilft, die Richtung beizubehalten und einen ausgewogenen Schwung zu entwickeln.
Ich bin mir sehr wohl darüber bewusst, dass viele bekannte Golfprofis diesem Teil des Golfschwungs keine besondere Bedeutung beimessen.
Zitat: Der Durchschwung ist nur das Ergebnis dessen, was vorher während des Schwungs bereits passiert ist. (Jim Flick, New Orleans US PGA Teaching and Coaching Summit 1998.)
Zitat: Die beste Definition des Durchschwungs, die ich gehört habe, lautet: Der Durchschwung ist nichts anderes als der Bremsmechanismus für den Schwung.
(John Jacobs, San Roque ein “Lehrerfortbildungskurs“ 2000).

Die überarbeitete und aktualisierte Fassung des US PGA Teaching Manual of Golf kam im Mai 2002 heraus. Verfasst wurde es von Rick Martino, mit Unterstützung von Don Wade. Es besteht aus 242 Seiten, in denen beinahe auf alle Aspekte des Golfsports eingegangen wird. Ich kann das Buch nur wärmstens empfehlen, allerdings wird in den ganzen 242 Seiten nicht auf den Durchschwung eingegangen.

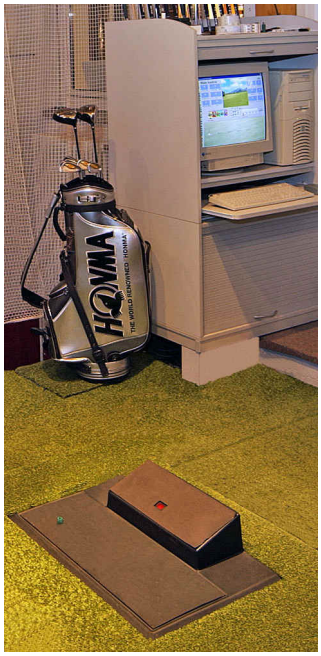
9. Ratschläge zur Schlägerauswahl

Ich hatte das Vergnügen, meine PGA Ausbildung 1974 unter dem Golfpro F.C. Llyod abzuschließen, der vormals beim „Royal Bombay Golf and Country Club” arbeitete. Wie man sich sicherlich vorstellen kann, hatte er eine etwas altmodische, kolonialstilmäßige Unterrichtsmethode, was seine Assistenten betraf. In dieser Zeit bestand eine meiner Aufgaben darin, Golfschläger aus entsprechendem Ausgangsmaterial herzustellen, beispielsweise einen Driverkopf aus einem massiven Holzblock anzufertigen. Das Schwunggewicht entstand dabei, indem heißes flüssiges Blei in den hinteren Teil des Holzkopfes gegossen wurde. Ich stellte damals viele Hölzer-Sätze her, die wir im Proshop verkauften, nachdem sie mit einer Schellackpolitur versehen worden waren. Die Herstellung von Hölzern war eines meiner Spezialgebiete. Daneben habe ich während dieser Zeit sage und schreibe 1000 Golfschläger, d.h. hauptsächlich Eisen repariert; ich habe sie z.B. mit einem neuem Schaft oder neuem Griff versehen, habe Lofts und Lie-Winkel angepasst, etc.

Ich bin der Meinung, dass ich über einen sehr großen praktischen Erfahrungsschatz verfüge, was die Herstellung von Golfschlägern und das entsprechende Know-how anbelangt.

Heute stehen dem Durchschnittsgolfer Unmengen an Informationen bezüglich der Auswahl der Ausrüstung zur Verfügung. Der Mythos, dass sehr gute Spieler einen steifen Schaft und durchschnittlich gute Spieler einen normalen Schaft verwenden sollten, hat seine Gültigkeit mittlerweile verloren. Und das sind gute Nachrichten, wenn man bedenkt, dass die Golffirmen heutzutage dazu neigen, ihre eigenen Spezifikationen festzulegen, was ein weicher, normaler, steifer oder besonders steifer Schaft ist, und sich dabei - meines Erachtens – an keinerlei Durchgängigkeit oder Vorschriften halten. Bei dieser allgemein herrschenden Material-Verwirrung kann ich nur die folgenden Empfehlungen aussprechen:

9.1 Schaft



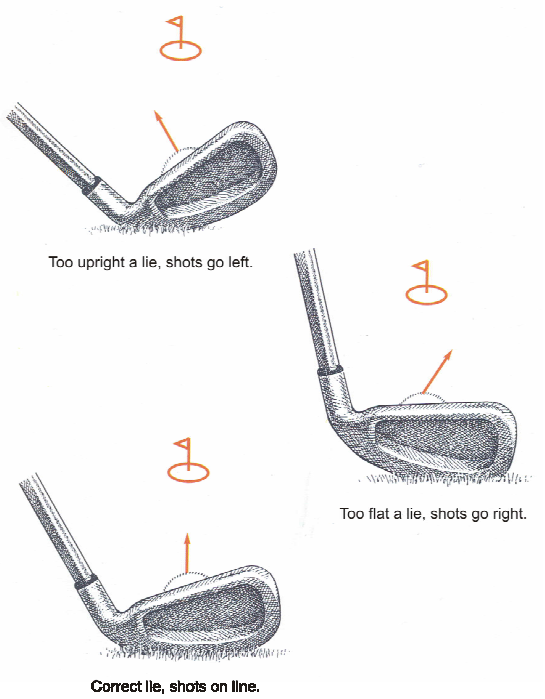
Der **Schaft ist der Motor** des Golfschlägers und wie in der Kfz-Industrie, ist der Motor das teuerste Teil des Produkts. Der Schaft ist für die Schlagweite sowie für die Konsistenz verantwortlich bzw. der Spieler kann, falls er den falschen Schaft hat, an Länge einbüßen.
Die genaueste Art der Schaftanalyse erfolgt heutzutage mittels eines Launch-Winkel-Computers, den die meisten Golfclubs normalerweise in ihrem Fittingcenter anbieten. Dieses Gerät informiert uns über alles, was während des Golfschwungs stattgefunden hat. Die wichtigsten Daten sind dabei der Launch-Winkel und die Schlägerkopfgeschwindigkeit, die sich direkt auf die durch den Schwung entstehende Flugbahn und die Weite auswirken.

Falls der Spieler nicht die Möglichkeit hat, ein Fittingcenter aufzusuchen, bestünde eine gute Alternative darin, eine Golfstunde bei einem erfahrenen Pro zu nehmen, um den richtigen Schaft für seine Art des Schwungs auszuwählen. Diese Unterrichtseinheit dürfte normalerweise 30 Minuten dauern. In dieser Zeit kann der Pro die Schwunggeschwindigkeit, das Timing und den Körperrhythmus analysieren und anschließend eine gute Empfehlung zur Art des für den Spieler geeigneten Schafts abgeben.

9.2 Lie-Winkel

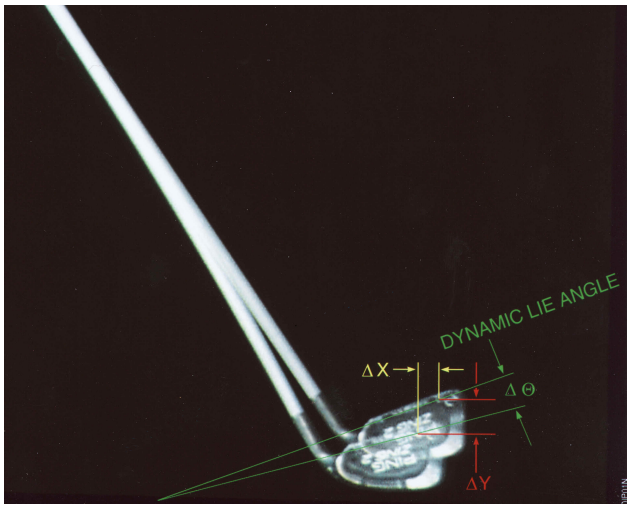
Der Lie des Golfschlägers ist der Winkel, den der Schläger im Verhältnis zum Boden einnimmt. Hierbei handelt es sich um einen unbedingt zu berücksichtigenden Aspekt. Der

Dank gilt hier vorrangig Herrn Karsten Solheim und seiner Firma PING, die in den letzten 30 Jahren entscheidend dazu beigetragen hat, diesen Begriff im allgemeinen Golfvokabular zu verankern und dem Thema entsprechende Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.
Ein Spieler, der in seiner Ansprechposition eher aufrecht und folglich relativ nah zum Ball steht, spielt normalerweise mit Schlägern, die über einen größeren Lie-Winkel verfügen, so z.B. ein Spieler, der einen Golfschwung mit zwei Ebenen einsetzt.



Entsprechend steht ein Spieler, der mehr über den Ball gebeugt ist, in seiner Ansprechposition auch weiter vom Ball entfernt. Daher verwendet eine solcher Spieler, beispielsweise ein Spieler, der einen Golfschwung mit einer Ebene einsetzt, normalerweise Schläger, die einen flacheren Lie-Winkel aufweisen.
Die alte Methode, um festzustellen, ob der Lie-Winkel des Schlägers im Verhältnis zum Boden korrekt ist, wird auch heute noch angewandt: Eine Zweieuromünze muss unter die Spitze des Schlägerkopfes passen, und zwar ungefähr unter das vordere Drittel des Schlägerkopfes. Dies lässt sich wie folgt erklären: Der Umstand, dass die Spitze des Schlägerkopfes in der Ansprechposition höher sein muss, hat direkt mit der Zentrifugalkraft des Schafts zu tun, die während der Schwingbewegung entsteht.

Im Grunde verbiegt sich ein Schlägerschaft auf zwei Arten. Erstens aufgrund der Flexibilität des Schafts, was normalerweise dazu führt, dass sich die Schlägerkopfgeschwindigkeit erhöht. Zweitens verbiegt sich der Schlägerschaft aufgrund der Zentrifugalkraft. Der Schaft verbiegt sich leicht nach unten in Richtung des Spielers, wodurch der Schlägerkopf im Treffmoment eine flachere Position einnimmt.



Auswirkung der Geschwindigkeit auf den Lie-Winkel

Ohne auf die genaueren technischen Details einzugehen, lässt sich sagen, dass, wenn der Lie-Winkel für einen Spieler zu flach ist, das Schlägerblatt im Treffmoment normalerweise offen ist. Umgekehrt gilt, dass, wenn der Lie-Winkel für einen Spieler zu groß ist, das Schlägerblatt im Treffmoment normalerweise geschlossen ist. Genauer sollte dieses Thema im Einzelfall mit dem Golflehrer erörtert werden.

10. Meine Unterrichtsphilosophie

Es ist allgemein bekannt, dass ein guter Golflehrer viele verschiedene Möglichkeiten hat, mit seinen Schülern erfolgreich zu arbeiten.
Allerdings bin ich der festen Überzeugung, dass der Erfolg eines Golflehrers nur dann von Dauer sein kann, wenn er sich selbst ständig fortbildet.
Seit Ende der achtziger, Anfang der neunziger Jahre organisieren die PGA USA, die britische PGA und die PGA Europa Fortbildungsveranstaltungen für Golfpros (Teaching and Coaching Summits).

Als weltweit drittgrößte PGA bietet die PGA Deutschland seinen Mitgliedern ein äußerst umfangreiches Kursprogramm an. Im Rahmen meiner Weiterbildung und beruflichen Entwicklung als Golflehrer habe ich an vielen dieser Kurse teilgenommen.
Im Golf gab es zu jeder Zeit zwei verschiedene Arten, einen Golfschläger zu schwingen, nämlich den Golfschwung mit einer und mit zwei Ebenen.

Wie Sie aus den einzelnen Kapiteln der vorliegenden Abhandlung ersehen können, haben die erfolgreichen Touring-Pros den Golfschwung natürlich stets beeinflusst, der dann wiederum von den Golfpros und der Industrie propagiert wurde. Man braucht hier gar nicht weit in die Vergangenheit zurückzublicken, nehmen wir beispielsweise die Ära Jack Nicklaus, die weitreichenden Einfluss auf das Golfspiel hatte, worauf die Square-to-Square-Methode folgte.

In den späten achtziger und frühen neunziger Jahren kamen wir alle zum Stil von Ben Hogan zurück, dessen charakteristisches Merkmal darin bestand, dass der Schwung eine stärkere Rotation aufwies. Seit Mitte der neunziger Jahre scheint mir, unterrichten die meisten Lehrer scheinbar nur noch den Schwung mit zwei Ebenen. Bei dieser Art des Golfschwungs handelt es sich eindeutig um eine von den Armen dominierte, vom Körper unterstützte Bewegung.

Diese Technik wird von vielen Touring-Pros sehr erfolgreich eingesetzt. Es sollte jedoch nicht übersehen werden, dass es möglicherweise mehr erfolgreiche Touring-Pros gibt, die die Schwungtechnik mit einer Ebene einsetzen.

Ich bin der Überzeugung, dass sich die Lehrer von heute der Existenz beider Techniken bzw. zweier unterschiedlicher Grundprinzipien bewusst sein sollten. Hierbei handelt es sich um keine neuen Erkenntnisse, wie Sie dem 1910 von Bob MacDonald herausgebrachten Buch mit dem Titel „GOLF" entnehmen können. Mit der vorliegenden Abhandlung möchte ich die Golfspieler lediglich daran erinnern, dass es im Golfsport zwei Techniken gibt. Ich glaube nicht, dass Sie mit Ihrem Golfschwung Konsistenz erzielen, wenn sie die Elemente des einen Schwungs mit denen des anderen mischen und diese in einen anderen Schwungstil einbauen. Für mich persönlich wäre es ein Erfolg, wenn ich einem Golfspieler ein besseres Verständnis der unmittelbaren Unterschiede zwischen den beiden Schwungtechniken vermitteln könnte.

Ich möchte mit einem Zitat von Paul Runyan zum Ende kommen, das aus seiner Rede beim Tommy Armour US PGA Teaching and Coaching Summit in Nashville, USA stammt:
„Ich glaube nicht, dass im Golf etwas Neues gesagt wird. Es wird nur neuartig präsentiert."

Aufgrund meiner intensiven Studien neuerer und älterer Golflehrwerke kann ich dem Zitat nur voll und ganz zustimmen.

11. Bibliographie

Bibliographie zu den in der Präsentation von Bernard A. Kennedy verwendeten Fotografien und graphischen Darstellungen:

Buch: Golf
Seiten 28, 29
Präsentation: Seite 1

Autor: Bob MacDonald Chicago, USA 1910

Buch: Better Golf in 5 Minutes
Seiten 104, 105, 106
Präsentation: Seite 9

Autor: J. Victor East New Jersey, USA 1956

Buch: The Fundamentals of Hogan
Seiten 41, 119, 9, 43
Präsentation: Seiten 13, 14, 31, 36

Autor: David Leadbetter und Loren Rubinstein London, GB 2000

Buch: Pure Golf
Seiten 28, 87
Präsentation: Seiten 13, 31

Autor: Johnny Miller London, GB 1977

Buch: 100 % Golf
Seiten 26, 27
Präsentation: Seite 18

Autor: David Leadbetter London, GB 2. Edition 2004

Alle anderen graphischen Darstellungen wurden, mit Ausnahme des Fotos zu den Auswirkungen der Geschwindigkeit auf den Winkel (Foto der Fa. Homna, Seite 31 und der Fa. PING, Seite 33), vom Architekturbüro Geisser, Immenstadt 2006, Deutschland erstellt. Copyright Bernard A. Kennedy.