



# UNTERSCHÄTZTE FEHLERQUELLE

Schon der kleinste Fehler im Aufschwung kann Auswirkungen auf den gesamten Schlag haben. Trotzdem bleibt dieser Teil des Schwungs von Amateuren oft unbeachtet. Dabei kann man gerade ihn sehr gut kontrollieren

TEXT | DANIEL BECKER

Das Ziel des Golfschwungs ist klar definiert: Der Schlägerkopf soll im Treffmoment so an den Ball gebracht werden, dass dieser im Flug genau das macht, was er machen soll. Doch der Weg bis zur perfekten Flugkurve ist lang und wird von extrem vielen Faktoren beeinflusst. Bis zum Treffmoment können zahlreiche Fehler passieren, die einen sauberen Schlag verhindern können, und so individuell jeder Schwung ist, so vielfältig sind auch die möglichen Fehlerquellen. Häufig liegt im Training der Fokus auf der Optimierung des Durchschwungs, also dem Teil, der bei der höchsten Position des Aufschwungs beginnt, im Treffmoment seinen Höhepunkt findet und im Finish endet. Etwas weniger Aufmerksamkeit wird hingegen häufig dem

Aufschwung geschenkt. Dabei liegt gerade hier häufig der Beginn einer Fehlerkette, die sich bis zum Treffmoment durchziehen oder gar noch verschlimmern kann.

## GUTE KORREKTURMÖGLICHKEITEN

Am Aufschwung zu arbeiten ist in vielerlei Hinsicht einfacher, als es bei anderen Facetten des Schwungs der Fall ist, denn die Position der Arme und die Körperwinkel können sehr gut kontrolliert werden. Am besten teilt man sich den Aufschwung in mehrere Abschnitte ein, die man einzeln betrachtet. Eine hervorragende Übung beschäftigt sich mit der Schwunginitiation. Ein beliebter Fehler unter Amateurgolfern ist der, den Schläger zu schnell und zu steil nach oben



Die Position des Schlägers, wie sie im Lehrbuch steht: Der Schlägerkopf ist „square“ und verläuft in der verlängerten Linie parallel zum linken Arm, der Winkel zwischen Schaft und Arm beträgt 90 Grad.



Ist das linke Handgelenk palmar, also zur Handfläche, gebeugt, schließt sich der Schläger. Ohne Korrektur im Durchschwung besteht die Gefahr, dass der Ball links startet und evtl. noch weiter abdriftet.



Ist das linke Handgelenk dorsal, also zum Handrücken, gebeugt, öffnet sich der Schläger. Ohne Korrektur im Durchschwung besteht die Gefahr, den Ball rechts raus zu drücken oder einen Slice zu spielen.



zu reißen, in der Hoffnung, schnellstmöglich in die höchste Position des Aufschwungs zu kommen. Dabei lässt man allerdings weder den Hüften ausreichend Zeit für die Drehung, noch kommt man so in eine Position, die einem erlaubt, eine hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit aufzubauen. Um sich den Start Ihres Aufschwungs bewusst zu machen, legen Sie etwa einen Fuß weit hinter den Ball, den Sie spielen wollen, einen weiteren Ball. Ziel ist es, den Schläger so lange flach über den Boden gleiten zu lassen, dass Sie den zweiten Ball zur Seite schieben und der Schlägerkopf nicht über ihn hinweg fliegt.

## BESTE AUSGANGSPOSITION SCHAFFEN

Im Großen und Ganzen geht es im Aufschwung darum, die perfekte Ausgangsposition für den Durchschwung herzustellen und dabei gleichzeitig die Voraussetzungen zu schaffen, um möglichst viel Kraft aufzubauen. Auch dafür ist die Übung links sehr gut geeignet. Durch das flachere Aufschwingen entsteht nämlich, so erklärt es der Pro und GOLFSPIEL-Experte Ralf Feldner, „ein größerer Schwungradus. Damit einher geht schließlich eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit.“ Das Ergebnis: Ein sauber getroffener Ball fliegt weiter – genau das, was man mit dem Driver, anderen

Hölzern oder langen Eisen erreichen möchte. Doch nicht nur das zu schnelle und zu steile Aufschwingen gehört zu den Problemen, die vielen Amateurgolfern das Leben schwer machen. Die wichtigste, aber gleichzeitig auch schwierigste Aufgabe im Aufschwung ist es, die korrekten Körperwinkel herzustellen. Zwei Faktoren sind dabei besonders wichtig: die Parallelität zwischen Schlägerkopf und linkem Arm (bei Rechtshändern) sowie ein rechter Winkel zwischen Schaft und linkem Arm. Oftmals beginnt die Fehlerkette schon, bevor der Schwung überhaupt initiiert wird – nämlich beim Griff. Der kann nämlich direkte Auswirkungen auf die Stellung des Handgelenkes im Aufschwung haben. Was eine Palmar- oder Dorsalbeugung für Folgen haben können, zeigen wir im Beispiel oben. Wichtig ist: Ein nicht schulbuchmäßiger Griff, vom „Textbook“ abweichende Winkel zwischen Arm und Schaft und andere Eigenheiten können im Durchschwung wieder korrigiert werden. Manche Profis, so zum Beispiel der US-amerikanische Toppisler und „Longhitter“ Dustin Johnson, spielen sogar bewusst mit einigen Faktoren. Doch gerade für Amateurgolfer, die Probleme haben, kann es hilfreich sein, sich ans Lehrbuch zu halten und die Position des Schlägers immer wieder zu kontrollieren.