



# DER HÜGEL RUFT

## HANGLAGEN

Sie werden viel zu selten trainiert, dabei begegnen sie einem mehrfach auf jeder Runde – Hanglagen erschweren das Spiel auf natürliche Weise, müssen einem jedoch keine Angst machen

TEXT | DANIEL BECKER



Wer nur auf der Range von der ebenen Matte aus trainiert, kann gar nicht merken, wie sehr sich auf der Runde die Ansprechposition verändern kann. Hier aber wird das ganz



deutlich: Liegt der Ball oberhalb des Standes, sollte man den Oberkörper in der Ansprechposition etwas mehr aufrichten als üblich, liegt der Ball unterhalb des Standes, gilt das Gegenteil.

**W**ie trainiert man eigentlich richtig? Natürlich erfüllen die regelmäßigen Schwünge auf der Driving Range ihren Zweck: Schwungmuster können wiederholt und abgespeichert und dann auf der Runde abgerufen werden. Doch wer sich wirklich verbessern will, der wird auf Dauer seine Trainingsansätze erweitern müssen. Um die Probleme zu meistern, vor die einen Hanglagen stellen können, geht man am besten zum Training auf den Platz. Eine 9-Loch-

Runde, auf der Spielsituationen trainiert werden, die einem immer wieder begegnen, die aber auf der Range nicht simuliert werden können, kann eine ideale Übungseinheit sein. Unbedingt beschäftigen sollte man sich auf einer solchen Runde mit Hanglagen. Denn die Schläge aus völlig ebenen Lagen, die „Range-Schläge“ sozusagen, sind auf der Runde eher die Ausnahme und nicht die Regel. Schon kleine Unebenheiten auf dem Platz können dafür sorgen, dass für einen erfolgreichen Schlag einige Anpassungen gemacht werden müssen.

Grundsätzlich sind bei Hanglagen vier Situationen zu unterscheiden: bergauf, bergab, über dem Ball stehend und unter dem Ball stehend. Ist die Hanglage sehr ausgeprägt, kann die Spielsituation als extrem unangenehm empfunden werden, die Automatismen, die man sich auf der Range erarbeitet hat, greifen nicht mehr. Doch es bedarf im Vergleich zum „normalen“ Schwung und Setup jeweils nur kleinerer Änderungen, um das Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Bei der Bergauf-Lage sind drei Punkte zu beachten: Es sollte ein Schläger mit weniger Loft gewählt werden (der Ball fliegt aufgrund seiner Lage automatisch höher), die Ausrichtung sollte leicht rechts vom Ziel sein (ein Draw ist wahrscheinlich) und eine Ballposition leicht links der Mitte gewählt werden. Anders bei der Bergab-Lage. Hier sollte man einen etwas kürzeren Schläger wählen, sich leicht links ausrichten (die Lage unterstützt den Fade) und den Ball im Stand

leicht nach rechts legen. Steht man mit den Füßen oberhalb des Balles, kommen noch andere Aspekte ins Spiel. Der Oberkörper wird etwas weiter nach vorne geneigt, außerdem ist es beim Schwung extrem wichtig, die Körperwinkel zu halten. Stehen Sie unterhalb des Balles, gilt: aufrechter stehen, Schläger kürzer greifen und sich wieder etwas nach rechts ausrichten. Bei allen Hanglagen ist es wichtig, ruhig zu schwingen, um nicht die Balance zu verlieren. ●



Parallelität spielt im gesamten Golf-schwung eine Rolle – bei Hanglagen ist es schon im Setup wichtig, sich bzw. seinen Körper den Gegebenheiten anzupassen. Die Schultern entlang des Hanges ausrichten, um fette (siehe Kasten rechts) oder dünn getroffene Schläge zu vermeiden.



Wenn der Ball oberhalb des Standes liegt, besteht die Gefahr, ihn „fett“, also erst den Boden und dann den Ball, zu treffen. Um das zu verhindern, nutzt man am besten den nächsthöheren Schläger, den man dann etwas kürzer greift.

IN FREUNDLICHER ZUSAMMENARBEIT MIT:

**Golf-Park Nümbrecht**

Fotos: Daniel Becker

Wichtig: Schultern parallel zum Boden!