

# Quick Start Golf Tipps

PGA Head Professional Adam Lambe



## Der volle Schwung – Körperhaltung

1. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne
2. Die Wirbelsäule dabei in einer natürlichen Position lassen
3. Die Knie leicht beugen
4. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Achselhöhlen direkt über dem vorderen Teil der Füße befinden
5. Das Kinn etwas anheben
6. Lassen Sie Ihre Arme in natürlicher Position nach unten hängen



## Kopf-Position Teil 1

1. Versuchen Sie, Ihren Kopf während des Rückschwunges in einer stabilen Position zu halten. Dies fördert den konstanten Ballkontakt.



## Kopf-Position Teil 2

1. Stellen Sie sich eine Linie vor, die von Ihrem rechten Ohr aus auf den Boden führt (für Rechtshänder). Versuchen Sie, während der Drehung des Rückschwunges den Kopf so nahe wie möglich an dieser Linie zu halten.
2. Eine stabile Kopfposition sowie eine zentrierte Drehung des Oberkörpers ist etwas, das man bei jedem guten Golfer findet.



## Ein stabiles rechtes Knie

1. Um während des Rückschwunges Spannung und Kraft aufzubauen, sollte die Position des rechten Knies stabil bleiben.
2. Sobald Sie das Knie etwas strecken, geht sofort Energie verloren und das Gleichgewicht wird beeinträchtigt.
3. Ein gestrecktes hinteres Bein kann zu einer Schräglage des Oberkörpers führen statt zu einer sauberen Rotation. Dies führt dazu, dass das Körpergewicht auf dem vorderen Bein bleibt.
4. Um die maximale Kraft auf den Ball zu übertragen, muss die im hinteren Bein aufgebaute Kraft während des Durchschwungs auf das vordere Bein übertragen werden.



## Übung

Eine Übung, um eine zentrierte Rotation zu erreichen sowie einen Schwung von innen nach außen mit dem Körpergewicht auf der linken Seite:

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin mit einem 7er Eisen
2. Ziehen Sie den hinteren Fuß etwa 30 cm nach hinten, bis Sie nur noch auf den Zehen stehen
3. Machen Sie einen normalen Rückschwung und halten Sie dabei das Gleichgewicht. Dadurch erreichen Sie eine zentrierte, stabile Kopfposition.
4. Während des nun folgenden Durchschwungs zieht der Schlägerkopf etwas nach rechts. Stoßen Sie sich mit dem vorderen Bein ab und drücken es durch, um während des Schwungs noch mehr Kraft aufzubauen.
5. Diese Übung gibt Ihnen auch das Gefühl, im Treffmoment mehr Gewicht auf dem linken Bein zu haben.

**Freuen Sie sich schon jetzt auf weitere Tipps von mir.**

**Viel Erfolg beim Saison-Start!**