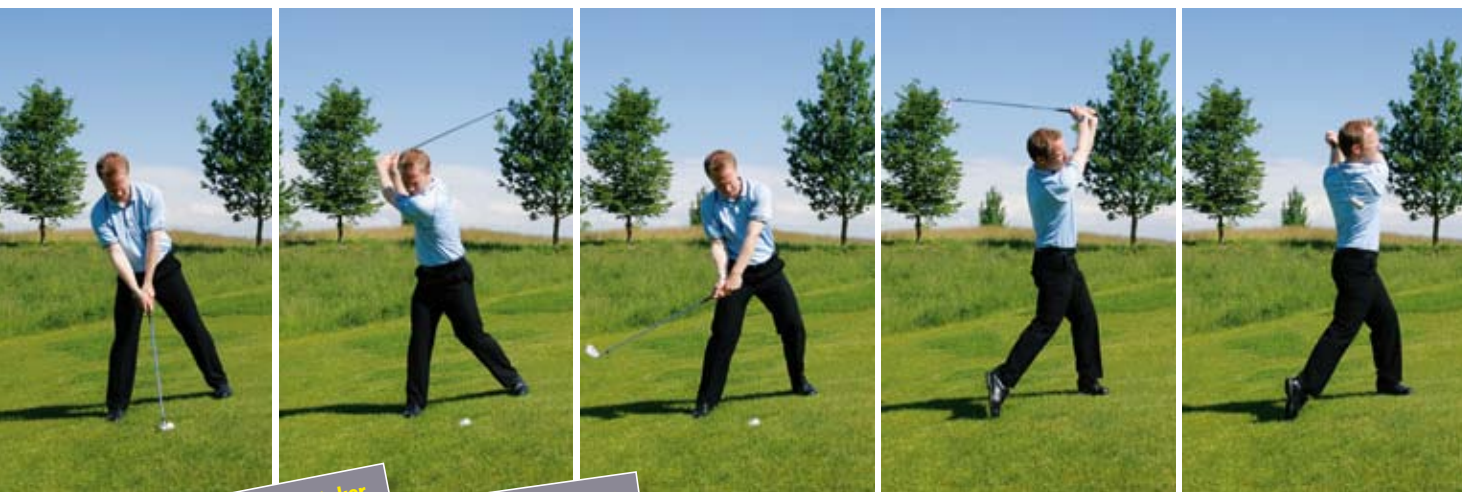


TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS



Quick-Tipp von Fabian Bünker,
Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot

Es geht bergauf

Die Situation: Der Ball liegt an einem Hang und muss steil bergauf geschlagen werden. Die Lösung: Ballposition etwas mehr nach rechts, den linken Fuß zurücksetzen und den Körper der Hangnei-

gung anpassen – Schultern und Hüfte parallel zum Hang. Legen Sie dann den Körperschwerpunkt nach rechts und im Durchschwung mit einem Impuls nach links, um einen zu flachen Eintreffwinkel und damit ein zu frühes Bodentreffen zu vermeiden. Versuchen Sie, die Stabilität im Finish zu halten und nicht nach hinten abzukippen. Nehmen Sie einen Schläger mit weniger Loft, da der flachere Eintreffwinkel einen Fade erzeugen wird.



E-Books: »Yoga meets Golf« und »Golf meets Mind«

Alte Lehre, neue Sicht



Wussten Sie, dass viele der besten Golfer der Welt sich u.a. mit Yoga fit machen? Yoga gilt als perfekte Methode, um Körper und Geist zu synchronisieren, um Beweglichkeit, Kraft, Feinkoordination und mentale Stärke zu trainieren. Passend dazu sind soeben zwei E-Books auf den Markt gekommen: »Yoga meets Golf« (180 S., 11,99 Euro, auch als App erhältlich, über move-your-game.de) von Dorothee Haering ist ein praxisorientierter, ganzheitlicher Ratgeber und Trainings-Guide mit zahlreichen Übungen auch für Yoga-Einsteiger. In Anekdoten beschreibt die Autorin zudem Höhen und Tiefen einer Golferin, die sich mit 45 Jahren zum Ziel gesetzt hat, innerhalb von fünf Jahren Single-Handicapper zu werden. Und in »Golf meets Mind«, ebenfalls nur als E-Book oder App erhältlich, hat sich die Autorin zusammen mit Mentaltrainer Justin Walsh dem Thema Mental-Golf verschrieben (220 S., 16,99 Euro).