

TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS



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

FEINER DREH

Oft gibt es Situationen, die Schläge mit einer speziellen Ballflugkurve erfordern. Dazu gehört auch der Draw. Diesmal will ich Ihnen zeigen, wie Sie den Ball spielen müssen, damit er nach rechts startet und dann nach links in Richtung Ziel dreht. Richten Sie Ihre Schlagfläche zunächst wie gewohnt auf das Ziel aus. Ihre Füße und Ihre Körperlinien

(Ausrichtung von Schultern und Hüfte) sollten dann aber nach rechts vom Ziel zeigen. Schwingen Sie nun entlang Ihrer Körperausrichtung. Dadurch startet der Ball nach rechts und dreht dann nach links. An der Endposition können Sie kontrollieren, ob es geklappt hat. Die Arme werden im Finish etwas höher sein, als bei einem normalen Schlag.

Buch-Tipp: »Golf Mental – Pocket Training«

Hilfe im Doppelpack



»Erfolg beginnt im Kopf«, schreibt Antje Heimsoeth im neuen Buch »Golf Mental – Pocket Training« (Paul Pietsch Verlag, 112 S., 24,90 Euro) – und hat damit Recht. Zumindest wenn man sich intensiv mit ihrem Werk beschäftigt. Denn die zahlreichen, nützlichen Infos sind zuweilen recht komplex. Einige Tipps kann der Normalgolfer nur schwer und zeitraubend umsetzen, jedoch findet jeder garantiert etwas, um sein Spiel zu verbessern. Neu und praktisch sind die stabilen, wetterfesten Karten fürs Bag, die es zum Buch dazu gibt. Sie enthalten komprimiert die Inhalte und sind für die Runde oder die Range gedacht. Am besten, man sucht seine für sich passenden,

helfenden Karten heraus und kann so auch in schwierigen Situationen (natürlich nicht im Turnier) »mal eben« nachlesen. GJ-Fazit: Auf jeden Fall lesenswert und in Kombination mit dem Bag-Anhänger durchaus hilfreich.

Trainings-Camp: Adamowicz im A-Rosa

INTENSIVSTATION



Auf maximal acht Personen beschränkt ist das Spezialcamp im Sport & Spa Resort A-Rosa Scharmützelsee des Buchautors, Nationaltrainers und des GC St. Leon-Rot Partner-Pros, Frank Adamowicz.

Schwerpunkte sind vom 23. bis 26.9. Spielstrategie, mentale Aspekte sowie Gesundheitsthemen. Das Arrangement umfasst praktischen Unterricht, Theorie und zwei Trainingsrunden auf dem Faldo Course sowie dem Stan-Eby-Platz. Im Preis von 579 Euro p. P. für Resort-Gäste sind die Schlussanalyse, ein Leih-Trolley, sowie gemeinsame Mittag- und Abendessen enthalten. Info/Buchung: Tel. 033631/6 26 70 oder reservierung.bsa@a-rosa.de.

Fotos: Maatschner (4)