

TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS

Quick-Tipp von Fabian Bünker,

Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot



1



2



3

ALLES IM

GRIFF

◆◆◆ Allein der richtige Griff kann über Wohl und Wehe des Ballflugs entscheiden. Er ist zu 80 Prozent für den Drall verantwortlich. Ein guter Griff sieht folgendermaßen aus: Die linke Hand ist so weit wie möglich nach rechts gedreht (1), so dass ein möglichst starker Winkel zwischen linkem Unterarm und Handrücken entsteht. Die rechte Hand greift von der Seite so, dass der rechte Daumen auf dem linken Daumen liegt (2). Die »V« der beiden Hände sollten nun zwischen das rechte Ohr und die rechte Schulter zeigen (3). Passend zur Jahreszeit die ideale Übung für Zuhause.



Lektüre: »Einfach gut Golfen«

NOMEN EST OMEN

Wenn man den Titel liest, denkt man: »Das sagt sich so einfach«. Dann beginnt man zu lesen und stellt fest: Da wird nicht lange um den heißen Brei herumgeredet, da spricht einer Klartext. John Cook liefert in seinem neuen Buch »Einfach gut Golfen« (Pietsch Verlag, 170 S., 14,95 Euro) von Anfang an viele praktische Tipps, die man auf der Runde wirklich gebrauchen kann. Aber wer ist John Cook? Der gebürtige Südafrikaner ist ein ehemaliger Tour-Spieler, der seit vielen Jahren als PGA-Teaching-Pro seine Brötchen verdient. Sein Freund Gary Player sagt über ihn: »Er ist zweifelsohne einer der besten Kurzspieltrainer, die heutzutage unterrichten.« Garniert werden die acht Kapitel mit Porträts berühmter Spieler und originellen Zitaten, die man noch nicht alle kennt.

Fotos: Maatschiner (3)