

# TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS

Quick-Tipp von Fabian Bünker,

Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot

## ES GEHT BERGAB

**Die Situation:** Der Ball liegt an einem Hang und muss bergab geschlagen werden. **Die Lösung:** Den Ball etwas nach links legen, den rechten Fuß zurücksetzen und den Körper der Hangneigung anpassen – Schultern und Hüfte parallel zum Hang. Legen Sie dann den Körperschwerpunkt nach links und verlassen Sie diesen im Durchschwung mit einem Impuls bewusst nach links. Versuchen Sie, die Stabilität im Finish zu halten und nicht nach vorne zu kippen. Nehmen Sie einen Schläger mit mehr Loft, da der steilere Eintreffwinkel den Ball flacher als normal steigen lässt, und zielen Sie leicht nach links, da der Eintreffwinkel einen Fade erzeugen wird.

Lesestoff: »Richtig gutes Golf«

## Einsteiger

# 1x1



Kenner der Golfbuchszene erinnern sich an das Standardwerk von Alexander Kölbing. Nun

ist das Buch in komplett neuer Aufmachung – 460 exzellente und aktuelle Abbildungen – und mit textlicher Überarbeitung neu aufgelegt worden. »Richtig gutes Golf« (BLV, 248 S., 29,95 Euro) ist für Einsteiger gedacht, die beispielsweise wissen wollen, was ein Handicap ist, welche Ausrüstung man braucht, wie ein Schwung funktioniert, was man beim kurzen Spiel oder welche Etikette man auf dem Platz beachten sollte. GJ-Fazit: Gute Einstiegslektüre, in der auch Mittel-Handicapper fündig werden, vor allem, wenn es darum geht, mal wieder das ein oder andere in der Theorie nachzulesen.

**KORREKTUR** \\ Im Quick-Tipp von Fabian Bünker in GJ #08.12 hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen. Eine Bergauflage erzeugt keinen Fade, sondern einen Draw oder Hook.

Fotos: Maatschner (6)