

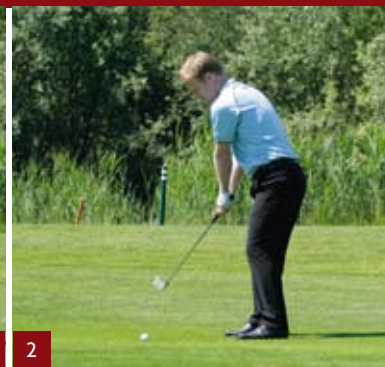
TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS



Quick-Tipp von Fabian Bünker,

Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot

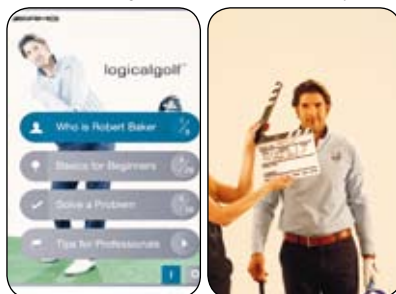


TRICK GEGEN NERVENSÄGEN

Komplettprogramm: News von Logicalgolf

Neues »Schulhaus«

Vor kurzem hat im GC München Eichenried eine »neue Dimension des Golftrainings« begonnen. So wird zumindest die Eröffnung des ersten Logicalgolf Learning Center umschrieben. Der Neubau auf dem Range-Gelände der BMW-Open-Anlage beherbergt so ziemlich alle technischen »Spielereien«, die man sich heutzutage für eine moderne Schulung vorstellen kann. Ferner finden ab sofort bis Ende April 2013 wieder die Logicalgolf Winter-Camps in Son Gual auf Mallorca statt. »Trainieren wie die Profis« ist dabei das Motto. Gemeint ist das intensive Training auf der Range und die Spielpraxis während der betreuten Golfstunden. Reisepartner ist Airtours, über den man Hotels, Flüge, Transfers oder Mietwagen buchen kann. Das Komplettprogramm rundet die neue »iTunes«-App »Logical Golf by Robert Baker« ab. Im Intro stellt sich der Gründer der Logicalgolf-Methode vor. Im Hauptmenü kann man zwischen eineinhalb- bis vierminütigen Videos wählen, von Basisübungen bis zu »Tips for Professionals«. Die Clips werden einzeln (0,79 Euro) oder als Package angeboten. Info: logicalgolf.de



Viele treffen den Ball unpräzise, weil der Schläger von außen kommt und diagonal nach links schwingt. Das liegt daran, dass Sie im Übergang vom Rückschwung zum Abschwung zuerst die Schultern drehen, bevor sich die Arme senken. Und genau das führt zu den Slices und unterschlagenen Drives, die Sie bestimmt nerven. Um das abzustellen und den Schläger wieder auf die richtige Ebene zu bringen, führen Sie folgende Übung durch: Stellen Sie sich neutral an den Ball (1), holen Sie nun aus (2,3) und versuchen Sie, nur die Arme im Abschwung zu senken (4). Der Schläger sollte dann diagonal nach rechts schwingen (5,6) und ein Divot schlagen, das nach rechts zeigt. Haben Sie keine Angst davor, damit zu übertreiben. Bauen Sie nun das Gefühl in den nächsten Schlag ein, dann werden Sie merken, dass Sie den Ball konstanter und eventuell sogar mit einem leichten Draw schlagen.

Fotos: Maatschiner (6)