

TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS

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

Sollten Sie einmal Ihren Ball unter einem Baum oder einem anderen Hindernis schlagen müssen, dann brauchen Sie nur einige Dinge im Setup zu ändern: Stellen Sie sich so, dass der Ball mehr rechts von der Mitte liegt. Dann drehen Sie Ihre linke Hand leicht nach rechts, um dadurch den Loft zu reduzieren. Drehen Sie dabei die Schlagfläche bewusst »zu«, da der Schläger, noch bedingt durch die nach rechts verschobene Ballposition, offen an den Ball kommen wird. Ihr Körperschwerpunkt sollte sich auf dem linken Fuß befinden. Schwingen Sie nun ganz normal, winkeln Sie aber ihre Handgelenke im Rückschwung extrem ab, um einen steilen Eintreffwinkel zu produzieren, und behalten Sie Ihren Schwerpunkt auf dem linken Fuß bei.

Unten durch



Lernhilfe: »Trainingsbuch Lucky33«

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Sie verstehen ihr Handwerk, die Pros und Trainer vom Golf Club St. Leon-Rot. In den letzten Jahren haben sie ein viel beachtetes, weil erfolgreiches Trainingskonzept entwickelt. Ihre besten Ideen und Übungen wurden nun in »Lucky33« (Kraemer Verlag, 172 S., 14,95 Euro) zusammengefasst. Angesprochen werden ambitionierte Kinder und Jugendliche (aber auch Erwachsene), die ihr selbstständiges Training optimieren wollen. Zahlreiche kreative Übungen und Aufgaben sprechen sämtliche Schläge vom Putten bis zum langen Spiel an. Hinzu kommen Mental- und Athletikübungen sowie Tipps für den Platz. Das neue Spiralbuch dient auch Pros von Golfclubs als Anregung für ein abwechslungsreiches Training im Jugend- und Förderbereich. GJ-Fazit: Gutes Handwerkszeug für Range und Runde, das den Spaßfaktor beim Training deutlich erhöht.

Fotos: Maatschner (6)