

T | Kai Klein

# HEIM SPIEL

PGA-Pro Kai Klein verrät, wie Sie auf kleinstem Raum freie Zeit zu Hause, im Hotelzimmer oder im Büro sinnvoll für die Verbesserung Ihres Golfspiels nutzen können

**W**ährend der Wintermonate ist es durchaus hilfreich, »am Ball« zu bleiben. Daher möchte ich Ihnen einige Übungen an die Hand geben, die Sie bequem zu Hause oder auch am Arbeitsplatz, etwa in der Mittagspause, durchführen können. Sie lernen neue Bewegungsabläufe in Ihrer gewohnten Umgebung deutlich schneller, da Sie zu Hause keinen Ball haben, den Sie schlagen können und der Sie in der ersten Phase des Lernens, dem sogenannten »Erwerbstraining«, von der Umsetzung dieser neuen technischen Elemente ablenkt. In der zweiten Phase, dem so genannten »Anwendungstraining«, spielt der Ball dann wieder eine wichtigere Rolle als Feedback-Geber. □

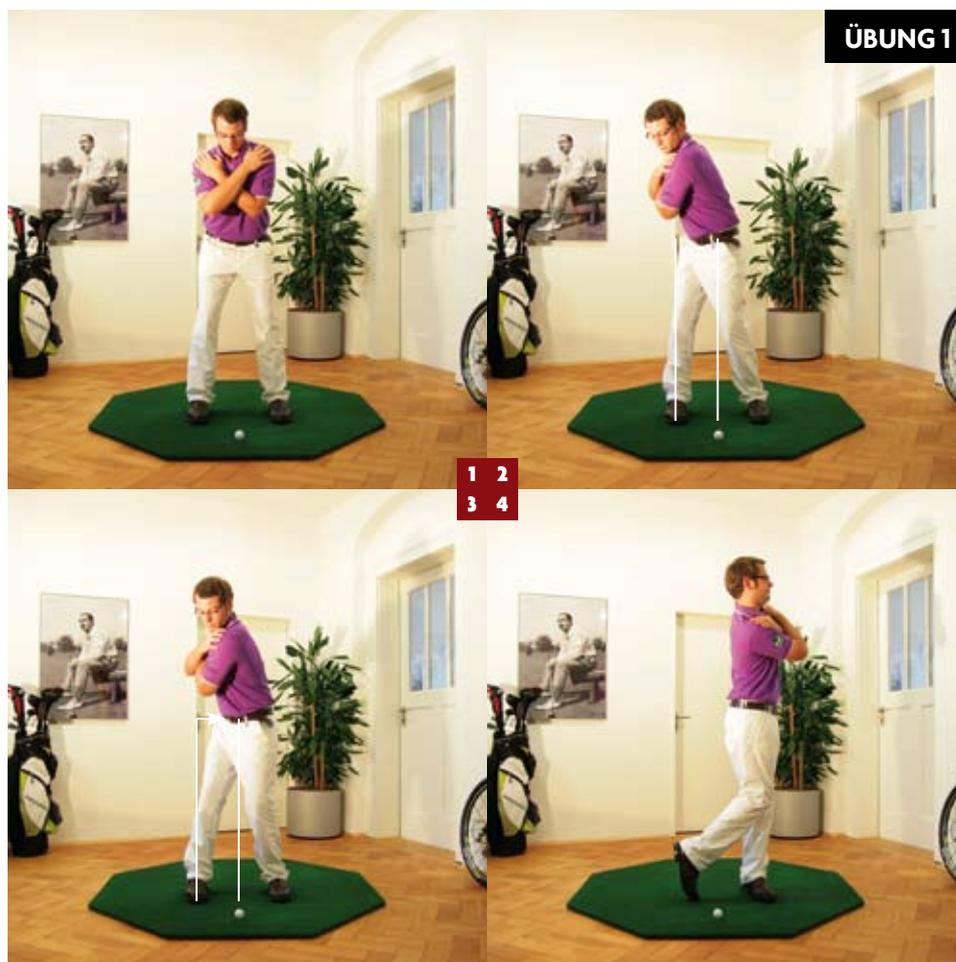


Folgende Übungen zum Grundschwung und Putten werden Ihnen in der kommenden Saison garantiert helfen:

# Grundschwung

## 1. GEWICHTSVERLAGERUNG

Die Gewichtsverlagerung ist für einen erfolgreichen und kraftvollen Schlag immens wichtig. Mit den folgenden zwei Übungen werden Sie Ihr Gefühl dafür mit Sicherheit verbessern.



ÜBUNG 1

## ÜBUNG 1

- Nehmen Sie ohne Golfschläger die Ansprechposition ein und überkreuzen Sie Ihre Hände auf Ihren Schultern (Bild 1).
- Im »Rückschwung« helfen Sie Ihrem Körper, indem Sie mit Ihrer rechten Hand an der linken Schulter ziehen und mit Ihrer linken Hand die rechte Schulter drücken (Bild 2).
- Achten Sie in aufgedrehter Körperhaltung darauf, dass Ihre rechte Hüfte bzw. Ihr rechtes Becken nicht nur rechts vom Ball sind sondern sich gefühlt auch hinter der Ferse Ihres rechten Fußes befinden. Der in der Mitte Ihrer Füße platzierte, Ball sollte sich nun links Ihres Kopfes befinden.
- Im Abschwung schieben Sie Ihr Gewicht zunächst circa zwei Zentimeter seitlich auf das linke Bein, bevor Sie Ihre aufgedrehte Körperposition auflösen, um durch den Ball auf das linke Bein zu drehen (Bild 3).
- In der Endposition sollten Sie darauf Wert legen, dass Ihr Gewicht vollständig auf dem linken Bein ist und Ihr rechter Fuß ganz abgerollt auf der Spitze steht, so dass alle Spikes sichtbar sind. Ziehen Sie die Zehenspitzen des linken Fußes leicht an. So stellen Sie sicher, dass sich Ihr Gewicht auf der linken Ferse befindet (Bild 4).
- Ihr linkes Bein ist gestreckt und Ihr rechtes Knie sollte das linke berühren können. Gelingt Ihnen dies nicht, stehen Sie vermutlich in der Ansprechposition schon zu breit, was zu einer Einschränkung der Hüftdrehung führt.



ÜBUNG 2

## ÜBUNG 2

- Nehmen Sie die Ansprechposition mit einem Golfschläger ein. Legen Sie unmittelbar hinter den Schlägerkopf auf die Ball-Ziel-Linie ein kleineres Kantholz (Bild 5).
- Drücken Sie das Kantholz im Ausholen weg. Dies gelingt deutlich besser, wenn Sie Ihr Gewicht richtig verlagern (Bild 6/7).

Grundschwung



8 9  
10 11



ÜBUNG 3



12 13  
14 15





## 2. SCHWUNGBAHN

Um Ihre Schwungbahn im Grundschwung zu überprüfen, benötigen Sie einen Golfschläger, ein Tee oder einen kleinen Laserpointer und fünf Gegenstände, die man auf den Boden legen kann. Ich verwende ein Tee und fünf Bälle. Diese Übung führen Sie am besten seitlich vor einem Spiegel durch.

### ÜBUNG 3

- Legen Sie vier Bälle wie auf Bild 8 zu sehen in Höhe der Fußspitzen auf den Boden. Platzieren Sie den »Spielball« etwas oberhalb der Mitte dieses Rechtecks (Bild 8).
- Nehmen Sie mit Golfschläger Ihre Ansprechposition am Ball ein und stecken Sie ein Tee in das Griffende. Wahlweise können Sie auch mit Paketband einen kleinen Laserpointer seitlich ans Griffende kleben. Achten Sie darauf, dass die beiden unteren Bälle mittig zwischen Füßen und Spielball platziert sind (Bild 9).
- Holen Sie nun aus bis in die 9-Uhr-Position. Wenn Ihre Schwungebene stimmt, sollten Tee oder Laserpointer beim Ausholen in den mittleren Bereich des Rechteckes zeigen (Bild 10). Zeigen Tee bzw. Laserstrahl zu weit von Ihrem Körper weg, ist Ihr Schläger zu flach (Bild 11) oder Ihre Hände sind zu weit weg von Ihrem Körper (Bild 12). Zeigen Tee/Laserstrahl zu nah auf Ihre Füße, ist Ihr Schläger zu steil (Bild 13) oder Ihre Hände sind zu dicht an Ihrem Körper (Bild 14).
- Gleiches gilt auch für die spiegelbildliche Position im Durchschwung (Bild 15).

# Anzeige

# Grundschwung

## 3. BALLPOSITION

Oft erlebe ich, dass Golfer die Ballposition der unterschiedlichen Schläger zwar wissen, Sie aber dennoch Probleme haben, diese entsprechend umzusetzen. So gelingt es:

### ÜBUNG 4

- Greifen Sie immer zuerst den Schläger, und gehen Sie immer mit Ihrem rechten Fuß zuerst in die Ansprechposition (Bild 16).
- Für einen Chip stellen Sie lediglich Ihren linken Fuß, leicht zurückversetzt, in dichtem Abstand neben den rechten Fuß (Bild 17). Ihre Ballposition ist nun rechts, und die versetzten Füße erzeugen eine leicht blockierte Hüftdrehung in der Ausholbewegung (Bild 18). Somit vermeiden Sie eine zu runde und zu flache Schwungbahn, die oft zum Toppen führt (Bild 19).
- Für ein mittleres Eisen setzen Sie den linken Fuß in dichtem Abstand in gleicher Höhe neben den rechten und machen einen kleinen Ausfallschritt mit beiden Füßen, jeweils nach rechts und links. Ihre Ballposition ist nun mittig (Bild 20/21).
- Bei einem Drive setzen Sie den linken Fuß in dichtem Abstand und in gleicher Höhe neben den Rechten. Dann machen Sie nur mit dem rechten Fuß einen großen seitlichen Schritt nach rechts. Nun liegt Ihr Ball automatisch links der Standmitte (Bild 22 bis 24).

### ÜBUNG 4



**Anzeige**

# Putten

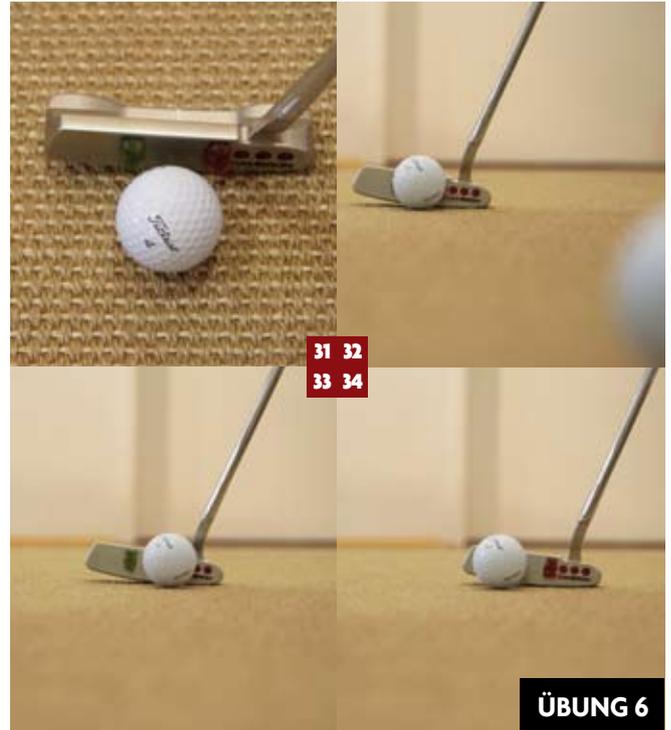
Die Putt-Technik kann man mit Hilfe einer Putt-Matte oder auf einem Teppichboden gut zu Hause üben. Ich zeige Ihnen einige Übungen zur Verbesserung der Richtungskontrolle.

## SCHLAGFLÄCHENVERKANTUNG

Sie ist wohl der wichtigste Faktor dafür, ob ein Ball in die richtige Richtung rollt oder nicht. Selbst kleinste Abweichungen von der Ideallinie haben oft fatale Folgen. Folgendes wird Ihnen helfen, Abhilfe zu schaffen:

### ÜBUNG 5

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Putt-Griff durch die Handfläche verläuft und nicht durch die Finger (Bild 25/26).
- Legen Sie zwei Bälle nebeneinander auf den Boden und putten Sie beide gleichzeitig (Bild 27). Beide Bälle müssen mindestens drei Meter weit rollen, damit das Ergebnis aussagekräftig ist (Bild 28). Rollt der äußere Ball weiter als der innere, hat die Spitze des Putters vor der Hacke die beiden Bälle erreicht und Sie neigen dazu, den Putter nach links zu verkanten (Bild 29). Rollt der innere Ball weiter als der äußere, haben Sie die Schlagfläche Ihres Putters geöffnet (Bild 30). Ziel sollte es sein, dass beide Bälle nach drei Metern so nah wie möglich nebeneinander zur Ruhe kommen.



### TREFFPUNKT

Zum Überprüfen und Trainieren, ob Sie den Ball in der Mitte der Schlagfläche treffen, ist folgende Übung gut geeignet:

### ÜBUNG 6

- Kleben Sie zwei unterschiedlich farbige Gummibärchen auf die Schlagfläche Ihres Putters. Befestigen Sie diese am besten mit etwas Flüssigkeit, damit sie besser haften. Wählen Sie den Abstand der Gummibärchen so, dass der Ball vollständig in der Mitte der Schlagfläche Kontakt haben kann (Bild 31).
- Putten Sie dann einige kurze und lange Bälle auf ein Ziel bzw. Loch. Bemühen Sie sich so oft wie möglich, den Ball mittig zu treffen (Bild 32).
- Die unterschiedlichen Farben der Gummibärchen helfen Ihnen dabei, besser erkennen zu können, wo Sie außerhalb der Mitte treffen (Bild 33/34). Lassen Sie sich auch einmal dabei beobachten, und vergleichen Sie Ihre Beobachtungen mit denen Ihres Zuschauers.



### Kai Klein

Er ist PGA-Professional mit der höchsten Graduierungsstufe G1 der PGA of Germany. Er wurde mit zwei von insgesamt drei Zusatzqualifikationen im Bereich »Leistungsgolf« und »Golf- und Gesundheit« ausgezeichnet. Momentan leitet er den Standort Cleebronn der PGA-Golfschule »Systemgolf Ihr Golfspezialist« im Golfclub Schlossgut Neumagenheim. Er ist auch für den Württembergischen Golfverband im Bereich des Kadertrainings tätig. Infos unter [systemgolf-cleebronn.de](http://systemgolf-cleebronn.de)