

1. Dienstagstraining GC Perg Karlingberg 2022 Die Ausrichtung

Der Stand – die Ausrichtung

Wenn Du nichts mitnimmst von den verschiedensten Ratschlägen der Basics außer der Griffhaltung, dann hast Du trotzdem einmal gewonnen. Vielleicht können wir Dich noch überzeugen, dass die AUSRICHTUNG und der STAND – das SET-UP, das zweite wichtige Element der Basics ist. Aber es ist ein schwieriges Kapitel.

Beim Schießen mit einem Gewehr steht man vor einem Ziel und muß nur noch richtig das Ziel ins Visier nehmen. Anders beim Golf. Hier steht man seitlich vom Ball und hat zwei Linien zu berücksichtigen. Einmal die, wo die Ausrichtung des Körper erfolgt und dann die Linie Schlagfläche-Ball-Ziel, die parallel dazu verläuft. Bildlich gesehen stehen wie auf Eisenbahnschienen, wo man auf der einen Schiene steht und auf der anderen (die zum eigentlichen Ziel führt) der Ball liegt. Hier möchte ich auch gleich betonen, dass man neben den Füßen auch die Knie, das Becken und die Schultern parallel ausrichtet. Selbst die Augen sollen parallel zur Linie zum Ziel ausgerichtet sein.

Legen Sie einen Schläger so auf die Erde, dass er vom Ball direkt zum Ziel zeigt. Legen sie dann einen zweiten parallel dazu jenseits des Balls und einen dritten entlang Ihrer Zehenspitzen, wiederum parallel zu den beiden anderen. Wenn sie den mittleren Schläger entfernen, bleiben die beiden anderen natürlich parallel zur Linie Ball-Ziel. Stellen Sie nun die Schlagfläche im rechten Winkel zur Linie zum Ziel an den Ball. Richten Sie den Unterkörper parallel zu dem Ihnen am nächsten liegenden Schläger aus. Egal, welchen Eindruck Ihnen Ihre Augen vermitteln – vertrauen Sie darauf, nun wirklich square ausgerichtet zu sein.



Ein kleines Beispiel an Hand der Uhr soll Dir zeigen, welche Auswirkung auf die Zielgenauigkeit schon der geringste Fehler bei der Ausrichtung ausmacht, wenn also der „Schiennenstrang“ leicht

verschoben ist.



Stell Dir diese Uhr rundherum **um Deinen Ball** vor. Du willst ihn zu 12:00 Uhr schlagen und bist **xx** Meter von diesem Ziel entfernt. Du richtest Dich nicht richtig aus und zielst **nicht auf 12:00 sondern auf 12:01**, also 1 Minute nach rechts. Diese kleine Abweichung scheint wenig zu sein, aber jetzt kommt die Rechnung!

1 Minute, das sind 6° aus der Richtung und das bedeutet bei einem gerade (perfekt) geschlagenen Ball bei ... m eine Abweichung von ... m

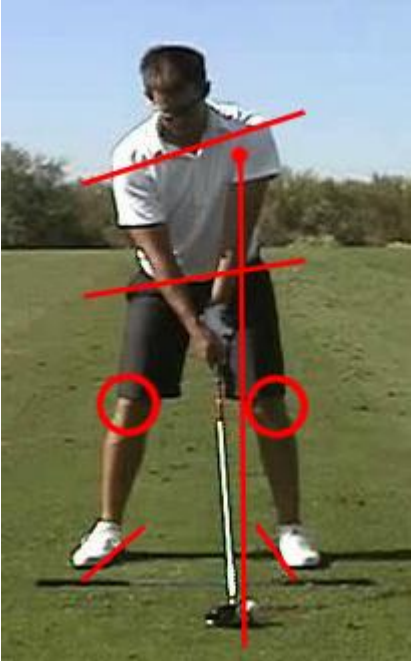
2 m	0,21 m = 21 cm!!	(Wahnsinn beim Putten)
100 m	10,50 m	(Nicht in Fahennähe)
230 m	24,00 m	(Rough, Wald, ???)

Überzeugt? Man möchte es nicht glauben, eigentlich nur einen Wimpernschlag nach rechts gezielt und solche Auswirkungen!

Der eigentliche Stand

Von ausschlaggebender Bedeutung für den Schwung als Ganzes ist der Stand. Also ganz wichtig, richtig zu stehen. Meist bringt eine schlechte Körperhaltung beim Ansprechen des Balles den Schwung zum Scheitern. Nun ist mir klar, dass nicht jeder Spieler athletisch wie Herkules gebaut sein kann. Das heißt aber auch nicht, dass man lasch, gebückt, steif und was auch immer am Ball stehen soll. Hast Du körperliche Mängel, so kannst Du trotzdem eine passable Figur abgeben, schließlich gibt es genügend Spitzengolfer mit gebeugter Rückenpartie oder Plattfüßen. Auch ein Bäuchlein schadet nicht. Wichtig

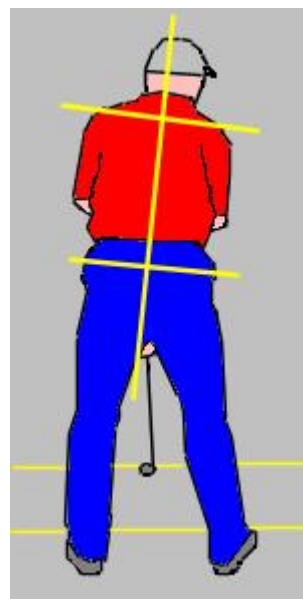
ist das Rückgrat! Und das hast Du ja?



Aber beginnen wir mit den Füßen: **Abstand zwischen den Füßen nie über Schulterbreite und beide Füße ca. 30° ausdrehen!** Damit gibt es beim Auf- und beim Abschwung keine Behinderung. Beim Ausstellen der Füße sind kleine Abwandlungen möglich, so stellen manche den rechten oder den linken Fuß mehr oder weniger square, was aber bedeutet, dass der Auf- oder Abschwung mehr Widerstand entgegengesetzt. Die Knie sind so in Position zu bringen (wirkt fast etwas ausgedreht, wie o-beinig), dass sie sich über den Füßen (Rist) befinden.

Wir empfehlen aus gutem Grunde **beide Füße auszustellen!**

Falls Du jetzt schon einen Schläger in Händen hältst und ihn richtig greifst, wirst Du feststellen, dass Deine Schultern nach rechts geneigt sind und auch Deine Hüften sollen so ausgerichtet sein, dass die linke Hüfte etwas höher liegt als die rechte. Jetzt brauchst Du nur mehr die Wirbelsäule etwas nach recht hinten neigen, Fertig!



Die Ansprechposition von der Seite und von hinten. Die Wirbelsäule ist nach rechts hinten geneigt, die Schultern fallen leicht ab von links nach rechts, ebenso die Hüften. Du musst spüren, dass die linke Hüfte höher ist als die rechte. Durch diese Position ist es Dir auch leichter möglich Aufzudrehen, weiters ist durch die Neigung der Wirbelsäule das Gewicht etwas zur linken Seite verlagert, was dann nur mehr eine wesentlich kleinere Gewichtsverlagerung erfordert. Dies ist die perfekte Startposition für Driver, Fairwayhölzer und lange Eisen!!

Die Füße sind eingerichtet. Nun geht es für Dich zur **Erarbeitung des Körperwinkels**, das durch Rückgrat – Hüfte – Oberschenkel gebildet wird. Du darfst Dich **nicht aus der Taille, sondern musst Dich aus den Hüften vorbeugen**. Manche sagen Dir auch „Po rausstrecken – nicht einziehen!“. Es ist so als ob Du Dich auf einen Stuhl setzen möchtest, der etwas höher ist (Barhocker) oder stelle Dir vor, als würdest Du wie eine Ente mit herausgestrecktem Pürzel dastehen. Erst dadurch „kippen“ die Hüften. Und warum dieses? Nun der Golfschwung ist nicht nur ein Auf und Ab des Schlägers, sondern vor allem eine **Drehung des Oberkörpers** und durch das Vorbeugen des Oberkörpers bildest Du die **Achse für die Schwungebene**. Erst dieser Körper-Winkel und die **Einhaltung dieses Winkels während des Schwunges** ermöglichen den freien, athletischen Golfschwung. Die kraftvolle Drehung des Oberkörpers und erst sekundär die Arme oder Handgelenke kontrollieren die Power und machen den Schwung.

Wenn Du jetzt noch etwas das **Kinn hebst** und Deine Standposition überprüfst, wirst Du feststellen, dass eine Senkrechte von der Mitte der Schulter über das gebeugte Knie zum Fußballen führt. Dies ermöglicht nun Deinen Armen frei und entspannt von den Schultern zu hängen. Drehe sie so, dass sie mit dem Ellbogen zu den Hüftknochen zeigen, die Innenseite ist jetzt nach außen gedreht. Schau Dir die Bilder genau an. Es ist nicht getan, einmal diesen Stand einzunehmen. Es ist wie mit dem Griff. Immer wieder greifen und immer wieder Standposition beziehen. Auch auf der Driving-Range und auf der Runde. Immer wieder exakt dieselbe Prozedur, die Routine durchgehen.

Die Athletik entsteht nicht durch das Anspannen der Muskeln, sondern nur durch die **Exaktheit der Ausführung**.

Imitiere die vorgegebenen Abbildungen immer wieder, stehe athletisch und nicht lasch – ja athletisch, das heißt hier **locker und ohne große Muskelanspannung**.

So bitte, nie wieder!!!



Eric Jones zweimaliger World Long Drive Champion (2003 und 2012) beschreibt die Einnahme der Körper-Standposition -das auch Rückenprobleme verhindert- in dem Video „Add Distance With Tall Posture“ so:

Leider bist Du noch nicht fertig und zum Schlagen bereit, es geht also noch weiter.

Ballposition

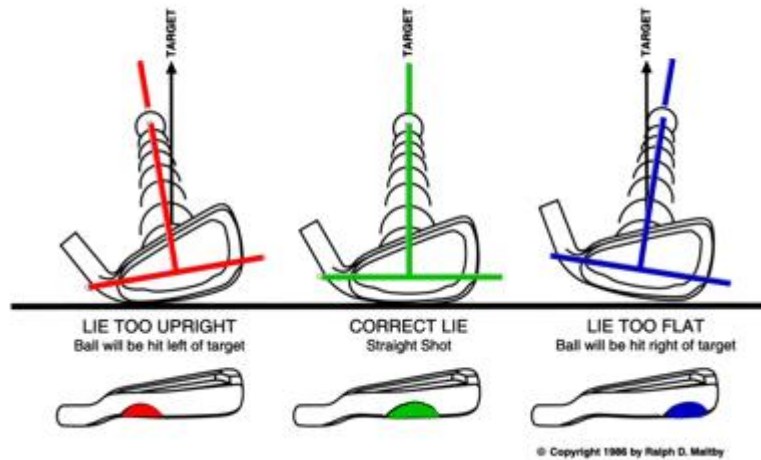
Hiermit definiert man einerseits die **Lage des Balles in der Standweite** [Linker Fuß – rechter Fuß], also in der Mitte, links oder rechts davon, und andererseits den **Abstand vom Körper zum Ball** (durch unterschiedliche Schlägerlängen).

Aber davon etwas später, schauen wir uns mal den Schlägerbau genauer an.

Ein Schläger variiert in der Länge, im Lie und Loft, wobei man als Lie den Winkel bezeichnet, der zwischen Schaft und der Grundkante des Schlägerkopfes gebildet wird und wichtig beim Aufsetzen des Schlägers am Boden ist, sowie für die Schlagrichtung.

Mit Loft bezeichnet man den Winkel der Neigung des Schlägerkopfes, der in Grad angegeben wird (Wedge mit 56° Loft).

LIE ANGLE



Copyright 1985 by Ralph Maltby

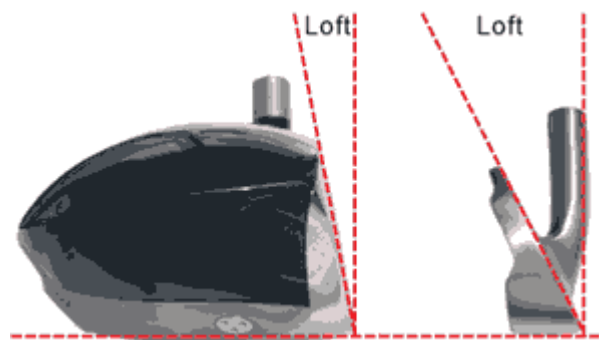


Bild **Bagger Vance** <http://www.bagger-vance.com/Bagger-Vance-Fitting.html>

Viel zu wenig beachtet wird die Auswirkung des Lie-Winkels auf die Flugrichtung. Die Schlägerindustrie bietet zwar fitting, aber die wenigsten Schlägermarken kann man wirklich fitten, das heißt spielergerecht adaptieren. Die gekauften Schläger gibt es nur mit Normmaßen in der Schaftlänge und im Lie. Obwohl jedem von uns ohne viel nachzudenken klar sein müsste, dass ein großes Ungleichgewicht besteht zwischen einem 185 cm und einem 165 cm großen Spieler und der gleiche Schläger wahrscheinlich einmal upright und einmal zu flat aufliegt, nützen nur ganz wenige die Möglichkeit den Lie des Schlägers zu ändern.

Wenn Du also Deinen Golfschwung einigermaßen gefunden hast, denke daran in Sachen Schlägeranpassung etwas zu tun. Muss ja nicht so ausgeprägt sein wie bei manchem Profi, der bis zu 3 Tage benötigt, um einschließlich des Putters angepasst zu sein.

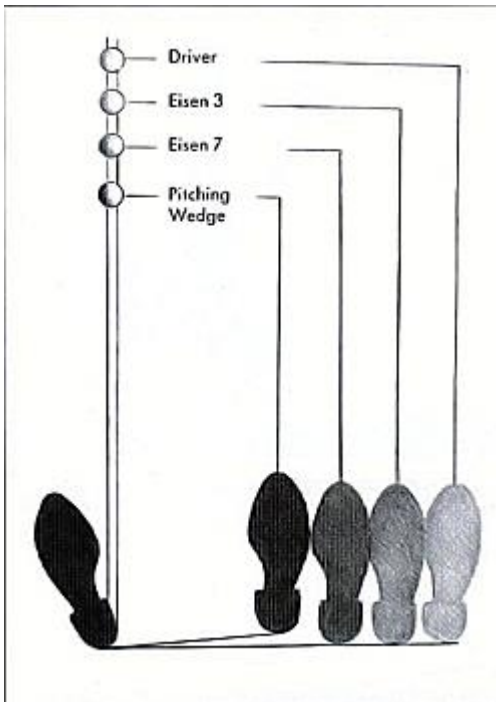
Das vorerst Geschriebene gilt nicht nur für den Lie, sondern auch für den Schaft und den Griff. Du willst doch Deine Leistung maximieren, willst weiter und präziser schlagen. Ich habe nichts über eine Änderung des Lofts geschrieben, weil hier eine Anpassung meiner Meinung nicht so wichtig ist. Die meisten Spieler entscheiden wissentlich erstmals beim Driver auf 8°, 9°, 10°, 10,5°, 11°, ... Loft. Es sei nur erwähnt, dass es immer besser ist einen höheren Loft zu nehmen.

Für Dich wird es wichtig sein, herauszufinden wie beim Schwung im Treffmoment, also dann wenn Schlägerschaft und Arm die maximale Länge erreichen, der Schlägerbau wirkt. Da jeder Mensch anders gebaut ist, kann man von keiner allgemein gültigen Ballposition sprechen. Die Lehre ist da nicht einheitlich, einerseits, dass **die ideale optimale Ballposition direkt unterhalb der linken**

Achsel sei – die statische Balllage also und die variable, bei der **die Balllage unterschiedlich** ist. Bei der ersteren, legst Du den Ball dann so, dass der Ball **rechts von der linken Ferse** aufgeteet wird oder Du Dich so ausrichtest, dass Du diesem Bild entsprichst.

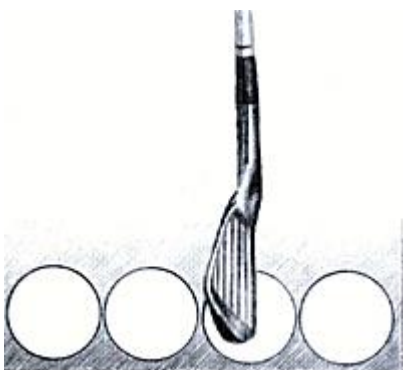
Wenn Du das so hältst, dann **ist diese Position Deine KONSTANTE BALLPOSITION** ± weniger Zentimeter. Du brauchst daher **nur mehr den rechten Fuß variieren**, weiter oder näher zum linken hinstellen, parallel zur Ball-Ziellinie. Diese Art eignet sich vor allem für die Spieler, die durch den Ball gehen und ihr Gewicht auch Richtung Ziel verlagern.

Greg Norman schreibt in „Top Golf“:



Die Position des Balles bleibt bei allen meinen Schlägen unverändert, ich spiele fast alle Bälle vom linken Absatz; aber der Stand wird enger, indem ich den rechten Fuß sukzessive an den linken heranziehe. Bei den ganz kurzen Eisen öffne ich den Stand außerdem noch ein wenig.

... und weiter schreibt er:



Sie können das variieren – bis zu einer Ballbreite nach vorn oder zwei Ballbreiten nach hinten (Anmerkung: vom linken Absatz) je nach Körperbau und Art des Schwunges.

Graphik und Zitat © Greg Norman: Top Golf

Die Graphik aus Ben Hogans Buch „Five lessons“ soll Dir zeigen, wie er zu einer **statischen Ballposition** den rechten Fuß variiert.

Greg Norman macht es einfacher und nachvollziehbarer. Daher ist die Methode Hogans wirklich nur „ausgereiften Spielern“ zu empfehlen, die wissen was sie tun.

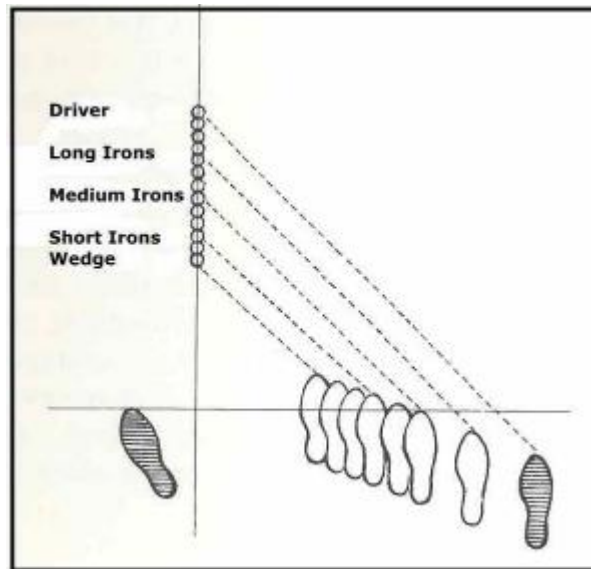
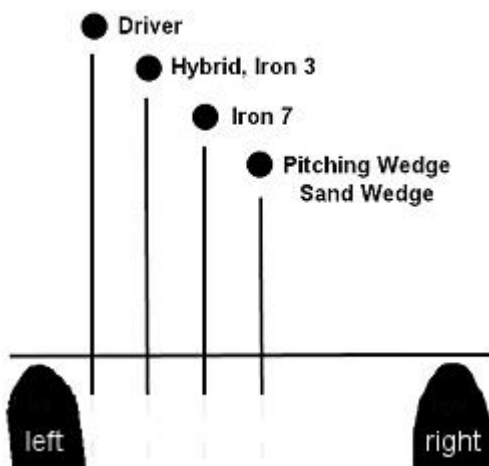


Bild Referenz Literatur [\[6\]](#)

Jetzt schulde ich Dir noch die **variable Ballposition** und wenn Du zu dieser tendierst, sieht die Sache in etwa so aus:



Du nimmst eine korrekte Standbreite ein, gehst mit dem kürzesten Schläger (Sand Wedge, ...) direkt von der Mitte aus und legst gemäß dem richtigen Abstand Körper – Ball den Ball (von der Mitte ergibt auch mehr Backspin). Für jeden weiteren Schläger bewegst Du den Ball um einige wenige Zentimeter mehr zum linken Fuß und etwas weiter weg vom Körper. Schließlich legst Du für den Driver den Ball gegenüber der linken Ferse oder sogar gegenüber der linken großen Zehe (ermöglicht den Ball wegzufegen!); jetzt ist der Ball-Körper-Abstand am größten.

Körperwinkel und Distanz zum Ball sind unterschiedlich vom Driver zum Wedge:



Abstand Schlägerschaftende (Hände) – Oberschenkel:

Man sieht, dass der Körper-Neigungs-Winkel etwa gleich ist (mehr gebeugter ist er bei den kurzen Schlägern). Die Arme hängen senkrecht nach unten von den Schultern bei den Eisen (die Hände sind innerhalb des Kinns) und sind minimal vorgestreckt beim Driver (Hände sind entweder direkt unter dem Kinn oder etwas davor).

Besonders achte auf den **Abstand der Hände von den Oberschenkeln**, er ist ganz nahe bei den kurzen Eisen (10-15 cm = Handbreite) und (15-20 cm = Handlänge) beim Driver.

Was wirklich erstaunt ist die Tatsache, dass die **Differenz zwischen den zwei extremen Handpositionen nur ca. 5 cm** beträgt.

**Viel Spaß beim Trainieren und schönes Spiel
wünschen euch der GC Perg Karlingberg und eure
Trainer/innen**