

1. Dienstagstraining GC Perg Karlingberg Der Schwung

Der Golfschwung

Golfschwung ist nicht gleich Golfschwung. Denn jeder Golfschläger hat Eigenschaften, die einen anderen Bewegungsablauf erfordern.

Der **Driver** hat zum Beispiel einen ausgesprochen langen Schaft und soll den **Golfball** mit dem Schlägerkopf möglichst in der Aufwärtsbewegung treffen. Um dieses zu erreichen, muss der Spieler beim Golfschwung nicht nur weiter hinten stehen als bei zum Beispiel einem Eisen. Zugleich muss er sich auch anders zum Ball stellen, nämlich ein Stück weiter rechts (beim Rechtshänder).

7 Tipps für den perfekten Driver-Golfschwung

Beim Abschlag liegt der Ball besonders günstig: "aufgeteet", also auf dem Tee liegend, schön hoch über der Grasnarbe, ohne störende Grashalme oder Bodenunebenheiten. Dennoch gilt der Golfschwung mit dem Driver als einer der schwierigsten.

7 Tipps für den Golfschwung mit dem Driver



Für den perfekten Golfschwung mit dem Driver braucht es nicht unbedingt mehr Kraft. Im Vergleich zum Schlag mit einem Eisen sind beim Golfschwung mit dem Driver zunächst einmal **drei Veränderungen** notwendig.

1. **Unterschied beim Driver-Schwung:** Die Fußstellung ist breiter als bei einem Schwung mit einem Eisen. Denn durch die größere Geschwindigkeit des Schlägerkopfes braucht der Golfer einen noch besseren Stand.
2. **Unterschied beim Driver-Schwung:** Der Ball befindet sich in der Ausgangsstellung nicht mittig, sondern weiter links. Ideal ist eine Lage kurz vor dem linken Fuß. Dieses sorgt dafür, dass der Ball beim Schwung in einer Aufwärtsbewegung getroffen wird. Eine größere Weite ist die Folge.
3. **Unterschied beim Driver-Schwung:** Vergrößern Sie die Schwungbahn des Golfschlägerkopfes, in dem Sie den Schlägerkopf in der Ausholbewegung länger über die Grasnarbe führen, als Sie es bei einem Schwung mit einem Eisen tun würden.

>> So erhöhen Sie Ihre Schlägerkopfgeschwindigkeit

1. Bringen Sie beim Ausholen Ihre linke Schulter hinter den Ball.

Gerade bei den ersten Schwüngen des Tages hat man häufig eine Tendenz, den Oberkörper noch nicht so weit zu drehen, wie es für einen wirklich guten Golfschwung notwendig ist. Als Orientierung kann dienen: Holen Sie soweit aus, dass sich Ihre linke Schulter hinter dem ruhenden Ball befindet. Dann befinden Sie sich in der Regel auf einer optimalen Schwungbahn.

2. Lassen Sie den Rücken beim Ausholen in Richtung Ziel zeigen.

Analog zu dem Gedanken, dass die linke Schulter hinter dem ruhenden Ball positioniert sein sollte, bringen Sie zeitgleich Ihre rechte Schulter in die Position, dass Ihr Rücken in Richtung Ziel zeigt. Wenn Sie dieses vernachlässigen, ist die Gefahr groß, dass Sie einen Slice spielen, der Golfball also unfreiwillig nach rechts startet und weiter abdreht.

3. Führen Sie den Golfschwung mit dem Driver bis zum Ende durch.

Gerade Spieler, die zum „Hooken“ neigen, also den Ball unfreiwillig nach links starten und abdrehen lassen, führen den Golfschwung nicht bis zum Ende durch. Dieses führt dazu, dass die Schlagfläche des Drivers zu schnell schließt, also im Treffmoment zu sehr nach links zeigt.

4. Halten Sie beim Schwung das Tempo hoch.

Sorgen Sie für einen optimalen Schwung-Rhythmus, in dem Sie die Schlägerkopfgeschwindigkeit konstant hoch halten. Wer erst spät mit dem Driver richtig Fahrt aufnimmt, läuft Gefahr, sich einen unsauberen und unkontrollierten Schwung anzueignen. Und hier gilt auch wie beim vorigen Tipp: Halten Sie das Tempo bis zum Ende der Schwungbewegung durch, um einen satten Schlag mit dem Driver zu erzielen. Die Mischung aus Kontrolle und Tempo macht's.

Den Driver auch mal im Bag lassen

Gerade Anfänger und Gelegenheitsgolfer fühlen sich regelrecht verpflichtet, den Driver aus dem Golfbag zu ziehen, und zwar so oft wie möglich. Gerade beim Golftraining, selbst dann, wenn im Match der Mut für den „Großen Golfschläger“ häufig noch fehlt. Doch so teuer der Driver auch gewesen sein mag: Man sollte genau beobachten, ob der Griff zu diesem Golfschläger wirklich dazu führt, dass man unter dem Strich weniger Schläge benötigt.

Golflehrer raten Spielern mit einem Handicap jenseits der Clubvorgabe (also ein [Handicap schlechter als -37](#)) häufig dazu, den Driver möglichst stecken zu lassen und sich für ein Eisen zu entscheiden. Wer ehrlich ist und die Ergebnisse ungeschönt notiert, wird dahinter kommen, ob er schon bereit ist für den Driver-Golfschwung.

Der perfekte Golfschwung

Gibt es ihn, den perfekten Golfschwung?



Der Bewegungsablauf beim Golfschwung

Oft gesucht, wohl nie gefunden – Der perfekte Golfschwung ist im Grunde eine Legende, denn *den* Golfschwung, bei dem der Ball garantiert perfekt fliegt, gibt es nicht. Die Voraussetzungen, die jeder Golfer mitbringt, sind zu verschieden, als dass man sich auf den idealen Bewegungsablauf für den perfekten Golfschwung einigen könnte.

Jeder Golfer hat also in gewissem Sinne einen eigenen „perfekten Golfschwung“. Diesen zu finden ist allerdings nicht ganz leicht, denn entscheidend sind hier die vielen Kleinigkeiten (Feinmotorik!), die man schlecht lernen kann.

Werfen Sie gemeinsam mit Ihrem Golflehrer einen Blick auf den Golfschwung von Bubba Watson. Dieser ist keineswegs lehrbuchmäßig, doch in seinen besten Zeiten trifft Watson die Golfbälle fast nach Belieben.

Bubba Watson hat von Natur aus ein Talent, den Ball wieder und wieder genauso zu treffen, wie es nötig ist, dass es fast schon egal ist, ob sein Golfschwung als ideal anzusehen ist oder nicht.

Es gibt verschiedene Theorien, wie der Bewegungsablauf beim Golfschwung idealerweise auszusehen hat. Probieren wir, bei all den verschiedenen Ansichten, auf den kleinsten gemeinsamen Nenner zu kommen.

Der Bewegungsablauf beim Golfschwung



Wenn man bedenkt, dass **bis zu 130 verschiedene Muskeln beim Golfschwung** zum Einsatz kommen, kann man sich leicht vorstellen, dass es unter den Golflehrern keine einhellige Meinung darüber gibt, wie der ideale Bewegungsablauf eines Golfschwungs auszusehen hat. Es gibt einfach zu viele Möglichkeiten.

Was weitestgehend unbestritten ist, sind zumindest die Grundlagen wie zum Beispiel folgende:

Ansprechposition zum Golfball

- Der Golfer positioniert sich so vor dem Ball, so dass die Füße in etwa schulterbreit auseinander stehen.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, die Knie sind ebenfalls leicht gebeugt.
- Die Augen sind auf den Ball gerichtet.
- Der Golfschläger wird mit leicht angewinkelten Armen so gehalten, dass der Schlägerkopf direkt vor dem Ball liegt und mit seiner Schlagfläche auf das Ziel zeigt.

Aufschwung

- Der Golfschläger wird **in großem Bogen** nach hinten angehoben, bis der Schaft sich hinter der Schulter parallel zum Boden befindet. Der Blick ruht weiterhin auf dem Ball, beide Füße bleiben in ihrer Position.
- Die Hände des Spielers sind angewinkelt.
- Aufgrund der gleichbleibenden Fußstellung drehen sich Hüfte und Schultern zwangsläufig nach hinten (also weg vom Ziel).

Durchschwung



- Aus der "Endposition" des *Aufschwungs* wird möglichst fließend in den *Durchschwung* übergegangen. Der Golfschläger wird so in Richtung Golfball durchgeschwungen, dass der Golfschlägerkopf in einer möglichst großen Bahn schwingt.
- Während der Bewegung dreht der Golfer Hüfte und Schulter zurück in Richtung Ziel.
- Zeitgleich werden die angewinkelten Handgelenke im Treffmoment (dem Augenblick, in dem der Ball vom Golfschläger getroffen wird) in eine gestreckte Position gebracht, um in der letzten Phase des Durchschwungs in Richtung Ziel "abzuklappen".

In welchem Augenblick der Golfschlägerkopf idealerweise auf den Golfball trifft, ist u. a. abhängig von der Schwungbahn des Golfschlägerkopfes (bei einem Driver eher "flacher", bei einem Eisen und einem Wedge eher "steiler"). Entscheiden ist zudem die Standposition zum Ball: Liegt der Ball eher links zur Mitte (wie idealerweise beim Driver), wird der Ball in der Aufwärtsbewegung getroffen.

- Der perfekte Golfschwung endet in der "Finish"-Position, bei der sich der Golfschläger hinter dem Kopf des Spielers befindet. Die Hüfte hat sich soweit in Richtung Ziel gedreht, dass der linke Fuß zwar noch in der ursprünglichen Position auf dem Boden steht, der rechte Fuß allerdings auf der Zehenspitze ruht.

Golfschwung: Die Hüfte

Es ist wichtig, beim Golfschwung die Hüfte zu drehen, da man durch diese Drehung eine Spannung im Körper erzeugt, die sich bei der Auflösung der Drehung (also dem Durchschwung, nachdem man ausgeholt hat) in eine Energie umwandelt, die sich auf den Golfball überträgt. Ähnlich wie bei einem Gummiband, dass man zuerst spannt und dann in die Ausgangslage zurückschnappen lässt.

Deswegen hört man auf der Driving Range die Golflehrer beim Training zum Golfschwung mahnen: "Hüfte drehen!" Denn wer mit steifer Hüfte schwingt, verschenkt viel Energie und verliert beim Schlag an Weite.

Golfschwung: Das Handgelenk

Das Anwinkeln und wieder abklappen der Handgelenke führt beim perfekten Golfschwung ebenfalls dazu, dass die Schlägerkopfgeschwindigkeit erhöht wird. Man kann sagen: Das Tempo, das Oberkörper, Hüfte und Oberarme erzeugen, wird durch den zusätzlichen Impuls erhöht, den die "entwinkelten" Handgelenke erzeugen.

Wie auch bei der Hüfte werden dabei die Muskeln der betreffenden Muskelgruppe zunächst gespannt und sorgen für einen zusätzlichen Impuls beim Entspannen. Aus diesem Grund sollte man beim Golfschwung das Handgelenk nicht vernachlässigen, was gerade Anfängern häufig passiert.

Wer seinen Golfschwung verbessern möchte, sollte sich überlegen, was er überhaupt erreichen möchte. Soll der Ball konstanter geradeaus fliegen? Oder weiter? Möchten Sie verhindern, regelmäßig einen Draw zu schlagen? Oder wollen Sie den Golfschwung verbessern, um schlichtweg eine harmonischere Durchschwingbewegung zu haben?

Wer an seiner Golfschwung-Technik arbeitet, sollte sich zunächst darüber im Klaren werden, welches Ergebnis er erzielen möchte. Viele Golflehrer fragen danach in der ersten gemeinsamen Stunde, bevor es an den Bewegungsablauf oder das richtige Tempo geht. Denn wer planlos seinen Golfschwung verbessern möchte, ohne an den richtigen "Stellschrauben" zu arbeiten, läuft Gefahr, bewährte Bewegungsabläufe zu verändern, die letztlich dazu führen, dass die Ergebnisse schlechter statt besser werden. Das Training wird dann schnell kontraproduktiv.

*Grundsätzlich gilt: Ein schöner – "perfekter" – Golfschwung führt nicht automatisch zu einem perfekten Schlag. Und ein unschöner, aber bewährter Golfschwung, kann durchaus Ergebnisse hervorbringen, der einen Hobby-Golfer wunderbar durch seine Golf-Karriere bringt. **Dem Golfball ist es schließlich egal, was vor dem Treffmoment passiert.***