

# Der Eisenschwung

Die.Tr. GC Perg Karlingberg

Die 5 Checkpunkte

## Checkpunkt 1: Die Position der Hände

Im Treffmoment sollten sich Deine Hände auf Höhe der Innenseite Deines vorderen Oberschenkels befinden.



## Checkpunkt 2: Beugung des rechten Handgelenks

Das rechte Handgelenk sollte gebeugt sein. Auf keinen Fall sollte Dein Schläger im Abschwung Deine Hände überholen. Sonst entsteht das klassische »Löffeln«.



### **Checkpoint 3: Position des Unterkörpers & Checkpoint 4: Position des Oberkörpers**

Der Schwerpunkt Deines Unterkörpers (gefühlte Deine Gürtelschnalle) sollte Richtung Ziel tendieren. Der Schwerpunkt Deines Oberkörpers (das Zentrum des Brustkorbs) sollte im Treffmoment auf Höhe des Balles sein, vielleicht sogar leicht Richtung Ziel.



## Checkpoint 5: Rotation des Körpers

Wichtig ist auch, dass Du Deinen Körper ausreichend drehst bzw. rotierst. Wenig Körperrotation erschwert spätestens bei den längeren Schlägern einen guten Treffmoment.



### 1) Mach es Dir nicht schwieriger als nötig

Beginne mit dem Sand-**Wedge**, denn damit bringst du den Ball am einfachsten in die Luft.

Ich sehe viele Anfänger, die zum Eisen 7 greifen. Das kannst Du natürlich auch tun – aber wenn Du mit dem Joggen anfangen würdest, startest Du ja auch nicht direkt mit einem 10-Kilometer-Lauf.

Mit einem Eisen 7 ist es viel schwieriger, den Ball zu treffen und in die Luft zu bekommen. Gerade als Anfänger sind Erfolge wichtig. Noch besser, wenn Du diese auch reproduzieren kannst.

### 2) Benutze ein Tee

Ein Golfschlag vom Boden ist schwieriger als ein Abschlag vom Tee. Schläge vom Tee ab: Das gibt Dir und Deinem Schläger mehr Spielraum, den Ball so zu treffen, dass er in die Luft steigt.

### **3) Beginne mit halben, langsamen Schwüngen**

Ein voller Schwung in hoher Geschwindigkeit ist deutlich anspruchsvoller als ein halber, langsamer Schwung. Führe also zu Beginn halbe, langsame Schwünge aus.

### **4) Setz Dir ein Ziel für die nächste Stufe**

Was ist für Anfänger ein Erfolg? Wenn 50 Prozent Deiner Bälle halbwegs gerade fliegen. „Halbwegs gerade“ würde ich als alles bezeichnen, was in einem Korridor von 20 Metern links und rechts vom Ziel landet.

Wenn Du also zehn aufgeteete Bälle mit einem Sand Wedge und einem halben, langsamem Schwung halbwegs gerade triffst, kannst Du den Schwierigkeitsgrad steigern. Wie Du das tust, erfährst Du im Tipp Nummer fünf.

### **5) Steigere Dich**

Das Training sollte niemals zu anspruchsvoll sein. Gleichzeitig solltest Du Dich natürlich auch nicht langweilen.

Hier ein Beispiel, wie Du Dich von Aufgabe zu Aufgabe steigern könntest:

- Stufe 1: 10 Bälle vom Tee mit dem Sand Wedge und einem halben, langsamen Schwung halbwegs gerade schlagen
- Stufe 2: 10 Bälle vom Tee mit einem Sand Wedge und einem halben, schnelleren Schwung halbwegs gerade schlagen
- Stufe 3: 10 Bälle vom Tee mit einem Sand Wedge halbwegs gerade schlagen (ab jetzt immer voller Schwung)

- Stufe 4: 10 Bälle vom Tee mit einem 9er Eisen halbwegs gerade schlagen
- Stufe 5: 10 Bälle vom Tee mit einem 7er Eisen halbwegs gerade schlagen
- Stufe 6: 10 Bälle vom Boden mit einem Sand Wedge halbwegs gerade schlagen
- Stufe 7: 10 Bälle vom Boden mit einem 9er Eisen halbwegs gerade schlagen
- Stufe 8: 10 Bälle vom Boden mit einem 7er Eisen halbwegs gerade schlagen

Wohlgemerkt gehst Du immer erst zur nächsten Stufe, wenn Du eine Erfolgsquote von 50% erreicht hast.

Wie Du Dir in einem gewissen Rahmen selbst helfen kannst, wenn Du Probleme mit Deinem Schwung hast, erkläre ich Dir in den folgenden Schwung-Tipps.

## **6) Kontrolliere Deinen Griff**

Damit der Ball halbwegs gerade fliegt, muss der Schlägerkopf halbwegs gerade an den Ball kommen.

Bei Anfängern sehe ich als häufige Fehlerursache, dass sie den Schläger mit der linken Hand greifen, während dieser direkt vor dem Körper steht. Das macht es schwieriger, den Schläger korrekt zu greifen.

Wenn Du den Schläger (als Rechtshänder) links vom Körper greifst, wird das fast automatisch zu einem korrekten Griff führen.



*Die Grooves (Rillen auf dem Schlägerblatt) parallel zum Boden, dann mit der linken Hand, links vom Körper den Schläger greifen.*

Ob Du den Schläger mit der linken Hand korrekt gegriffen hast, kannst Du wie folgt kontrollieren: Wenn Du den Schläger nahezu ohne Kraftaufwand 90 Grad anheben kannst, passt es.



*Wenn Du den Schläger ohne Kraftaufwand anheben kannst, liegt Dein Schläger gut in der linken Hand.*

Ein weiterer Kontrollpunkt: Kannst Du den Schläger nur mit dem Zeigefinger und dem Handballen halten, liegt er wahrscheinlich richtig in der Hand.



*Kontrolle: Halte den Schläger nur mit Zeigefinger und Handballen.*

Da es sich mit beiden Händen am Schläger einfacher schwingen lässt, musst Du jetzt noch die rechte Hand ins Spiel bringen. Führe den Mittel- und den Ringfinger an den Zeigefinger Deiner linken Hand ...



*Ring- und Mittelfinger an den Zeigefinger der linken Hand.*

... beim Schließen der Hand sollten die beiden Fingerspitzen möglichst nahe am linken Daumen sein.



*Die beiden Finger berühren fast den linken Daumen.*

Den rechten kleinen Finger legst Du über die linke Hand, so dass er überlappt (Overlap Griff). Wenn Du eine andere **Griffart** (10-Finger oder Interlock) bevorzugst, ist das auch gut.



*Der Overlap Griff*

## **7) Kontrolliere Deine Ansprechposition**

Wenn Du den Schläger richtig gegriffen hast, gehst Du in die Ansprechposition. Deine Knie sollten leicht angewinkelt sein (#1, siehe Bild), Dein Oberkörper vorgebeugt und Dein Rücken – also Deine Wirbelsäule – möglichst gerade (#2, siehe Bild).



*Die Ansprechposition*

Es ist völlig ok, wenn Dein Rücken im oberen Bereich nicht perfekt gerade ist.

### **Richtig aufwärmen**

Im kostenlosen E-Book "[Besser in die Runde starten](#)" findest Du ein Aufwärm-Programm mit Übungen, mit denen Du unter anderem die Brustmuskulatur dehnen kannst, um gerader zu stehen und besser zu schwingen.

Zwischen dem Griffende Deines Schlägers und den Oberschenkeln sollte so viel Abstand sein, dass Deine Faust dazwischen passt (#3, siehe Bild).

Der Ball liegt mittig und Dein Stand ist schulterbreit.

### **8) Kontrolliere Deinen Treffmoment**

Am besten fliegt der Ball, wenn Du ihn im Sweet-Spot des Golfschlägers triffst. Mit zwei zusätzlichen Golfbällen kannst Du ganz einfach kontrollieren, ob Du das der Fall ist.

Stell Deinen Schläger mittig an den Ball. Lege nun einen Ball links und einen Ball rechts vom Schlägerkopf – etwa eine Fingerbreite entfernt – hin.



*Ein Ball links, einer rechts – jeweils eine Fingerbreite vom Schlägerkopf entfernt.*

Wenn Du den Ball in der Mitte triffst, ohne die anderen beiden Bälle zu berühren, bist Du mittig an den Ball gekommen.

### **9) Achte auf Deine Schwungebene**

Du hast Tipp Nummer 8 befolgt und nach Deinem Schlag liegt fast immer nur ein Ball auf der Matte?

Dann ist die wahrscheinlich ziemlich groß, dass Du einen der folgenden Fehler machst.



### *Die Schwungebene*

Bei zu steilen Schwüngen trifft man eher mit der Spitze (rechter Ball), bei zu flachen eher mit der Hacke des Schlägers (linker Ball).

#### **Möglichkeit 1: Du schwingst zu steil**

Wenn Du im Schwung nur mit den Armen arbeitest und keine Schulterdrehung machst, schwingst zu steil. Versuche, Deine Schultern aktiv zu drehen.

#### **Möglichkeit 2: Du schwingst zu flach**

Dein Schwung ist zu flach, wenn Deine Arme der Schulterdrehung folgen. Versuche, Deine Arme nach oben zu bewegen, wenn Du Dich mit den Schultern drehst.

#### **10) Habe einen klaren Schwunggedanken**

Für den Anfang solltest Du einen ganz klaren Schwunggedanken haben. Im Aufschwung ist dies:

*Drehe die Schultern, während Du den Schläger mit den Armen nach oben schwingst.*

Im Abschwung solltest Du dann den Schläger auf der gleichen Ebene herunterschwingen lassen, auf der Du ausgeholt hast.

## 11) Sei eisern

Auch, wenn es Dich in den Fingern juckt. Lass den **Driver** erstmal beiseite. Jedenfalls dann, wenn Du das Ziel hast, Lernerfolge zu erzielen. Wenn Du meine Tipps befolgst, kannst Du Dich Schritt für Schritt an die etwas längeren Eisen, Hybride oder Fairwayhölzer herantasten. Denk aber immer daran, den Schwierigkeitsgrad erst dann zu erhöhen, wenn Du das Ziel der jeweiligen Stufe erreicht hast. Viel Erfolg und Spaß beim Üben!