

Haben Sie einen Knall – oder wie Zählen Ihren Schwung



Pro Mischa Peter (Bubikon).
www.mischapeter.ch

Wenn Sie das Engadin kennen, dann ist Ihnen «Chalandamarz» ein Begriff. Der Chalandamarz ist ein Brauch in einem Teil des romanischen Bündnerlandes, der am 1. März des Jahres gefeiert wird. Er stammt noch aus der Zeit, als das damalige Rätien Provinz des Römischen Reiches war. Damals markierte der Chalandamarz den Anfang des Jahres und diente dazu, böse Geister zu vertreiben. Später wurden an diesem Tag die im Februar gewählten Gemeindepräsidenten, Schreiber und

Probleme mit dem **Schwung**? Wenn Sie effektives Golf spielen wollen, brauchen sie eigentlich nur einen Knall. Und es ist von Vorteil, wenn Sie auf 4 zählen können. Und wenn dann Ihr Rhythmus auch noch stimmt, ist der Aufstieg in den Golfer-Olymp kaum mehr zu verhindern...

Säckelmeister in ihre Ämter eingesetzt. Heute zieht die Schuljugend an diesem Tag singend und schellend durchs Dorf, um den Winter zu vertreiben. Die genaue Durchführung der Festivitäten ist von Dorf zu Dorf etwas unterschiedlich. Dazu gehören aber Peitschenknallen, Kuhglockengeläute, Dorfbrunnen-Umrandung und vieles mehr.

Was das mit Golf zu tun hat? Haben Sie sich mal überlegt, was den Knall auslöst an einer Peitsche? Was der Knall überhaupt ist? Ganz einfach: Die Schallmauer

wird durchbrochen. Das hätten Sie jetzt nicht gedacht, oder? Die Spitze solcher Geissel erreicht Mach 1. Und das alles mit einer simplen Armbewegung.

Aber woher kommt diese Kraft? Aus dem Arm? Nein, nicht wirklich. Sie kommt aus einer Kombination, die auch die amerikanische Luft- und Raumfahrtbehörde NASA nutzt, um Satelliten weiter ins All zu schleudern. Was hat die NASA mit Golf zu tun, ausser dass ein Astronaut den Ball mit einem Driver über 700 Meter weit geschlagen hat?

Wenn Sie gute Schwünge, die den Ball weit transportieren, in Slow Motion anschauen, werden Sie erkennen, dass die Hüfte im Treffermoment eher langsamer wird und der Schlägerkopf in diesem Moment ja bekanntlich am schnellsten sein muss. Der Fachausdruck für so etwas heisst kinematische Sequenz. Stellen Sie sich eine Reihe Kinder vor, die sich am Arm halten und in einer Linie anfangen loszurennen. Wenn das erste Kind innen stoppt und das zweite, dritte und vierte auch zu einem Stopp kommen, dann fliegt das fünfte Kind durch die Luft. Oder eben das Ende der Geissel erreicht Schallgeschwindigkeit. Oder Ihr Schlägerkopf würde dann mit hoher Geschwindigkeit den Ball komprimieren und nach vorne treiben.

Zählen Sie auf 4
Wenn Sie den Schwung mit einer Zugkombination vergleichen, also eine Lokomotive und 3 Waggons, dann zieht die Lok

richtiges verbessert

die Waggons. Ihr Rumpf, also Hüfte und Bauchmuskulatur, ziehen den Brustkasten und Schultern. Diese ziehen an den Armen, und die Hände sind das Scharnier, damit der Schlägerkopf, in unserem Bild der letzte Waggon, die Schallmauer durchbricht. Hüfte 1, Schultern 2, Arme 3, Schlägerkopf 4. Das kann ja eigentlich jedes Kind oder?

Wenn Sie effizientes Golf spielen wollen, dann müssen Sie also nur auf 4 zählen. Die meisten sogenannten Sequenzen sind verkehrt und deshalb ineffizient – Sie brauchen zu viel Kraft, um den Ball auf die gewünschte Distanz zu bringen. Anstatt auf 4 zu zählen, prügeln Sie noch mehr drauf mit den Nummern 3 und 4 und vergessen dabei ganz und gar die Nummern 1 und 2. Das wird für Sie vielleicht ein total neues Gefühl, doch dazu lesen Sie ja solche Artikel, um besser zu werden...

Es gibt für mich eine Gesetzmässigkeit, die ich so noch nie von jemand anderem gehört habe: Es gibt drei Kraftquellen im Körper – Rumpf, Brustkasten und Hände. Zwei davon arbeiten immer in einem Golfswing, und eine arbeitet nie. Wenn Sie also richtig schwingen würden, wären der Rumpf, mit dem Gesäss als wichtigstem Muskel, und der Brustkasten am Arbeiten, und die Hände würden – oder besser: müssten – nichts tun. Wenn aber die Hände arbeiten, dann MUSS eine andere Kraftquelle in den Ausstand treten. Nutzen Sie die Übung aus dem letzten Heft, wo Sie die Daumen vom Griff nehmen, um Bälle zu schlagen. Ihr Tennis- oder Golf-Ellbogen wird es Ihnen danken.

Rhythmus ist alles
Miguel Angel Jimenez, Crans-Sieger von 2010, hat mir einmal gesagt, dass das Wichtigste im Schwung der Rhythmus sei. Aber was ist denn Rhythmus? Er ist



Die Rhythmus-Übung, von TV-Moderatorin Jennifer Ann Gerber perfekt demonstriert. Bild: Foschini

Fortsetzung Seite 51 ▶



Beim «Chalandamarz» knallen Jugendliche gekonnt mit der Peitsche.

The Flair-Way of Golf

Die Luxus-Golf-Experience in Andalusien



Golferien in der Luxusvilla im grössten Golfparadies Europas?

- ▶ Über 100 Golfplätze im Umkreis von 80 Kilometern und ein angenehmes Klima machen die spanische Costa del Sol zur angesagtesten Golfdestination für die Wintermonate.
- ▶ Sie wohnen in einer der vielfach ausgezeichneten Luxusvillen von Del Sol Villas.
- ▶ Sie können die Villa nur mieten oder gleich das Full-Service-Package buchen, das keine Wünsche offen lässt, vom Chauffeur bis zum eigenen Koch.
- ▶ Ideal für 3 bis 4 Paare, Gruppen von 6 bis 8 Golferinnen oder Golfern, Kundenbindungsausflüge, Incentives, Board-Meetings mit Golf, grössere Familien etc.
- ▶ Nur 45 Minuten Fahrzeit vom Flughafen Malaga entfernt, gute Flugverbindungen aus der Schweiz.

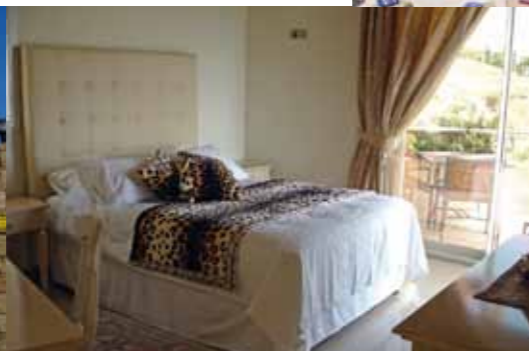


▶ Buchung und Information: r.hurni@villa-elcid.com | Tel +41 31 318 00 03 oder unter www.villa-elcid.com



VILLA EL CID

Die Villa El Cid bietet ein hochklassiges Ambiente mit sechs luxuriösen Doppelzimmern. Beheizte In- und Outdoorpools, zwei Jacuzzis, Fitnessraum und Business Center mit Homecinematechnik und WLAN-Anschluss. Eigenes Putting-Green mit Bunker und Abschlagplatz direkt bei der Villa.



Vielleicht sollten Sie mal mit dem Gedanken spielen, einen Reisbesen zu kaufen. Ihr Schwung würde es Ihnen wahrscheinlich danken... Bild: Foschini

Fortsetzung von Seite 49

ein Takt, ein Ablauf – er hat mit Tempo zu tun. In meinen Worten heisst das: Was mache ich wann? Und wie schnell? Hört sich einfach an, ist aber letztendlich der Schlüssel zum Erfolg. Wenn die vorher erwähnten Sequenzen, also Abläufe, nicht zur rechten Zeit kommen oder zu schnell sind, dann hat das wieder direkte Auswirkungen auf Ihren Ball.

Um Rhythmus zu üben, nehmen Sie 4 oder 5 Bälle in einer Reihe auf die Matte. So, dass Sie nicht zwei Bälle auf einmal schlagen können. Machen Sie einen Probeschlag, und ohne zu stoppen schwingen Sie wieder zurück in den Rückschwung und schlagen Sie den ersten Ball. Stoppen Sie bei dieser Übung nie – bis Sie alle Bälle weg haben vom Teppich. Das Schwierige daran ist die Koordination, der effiziente Ablauf. Ihre Füsse müssen die Gewichtsverlagerung machen, während die Hüfte dreht und den Oberkörper mitdreht und der wiederum die Arme zieht, bis der Schlägerkopf praktisch von alleine runterkommt. So müsste es sich bei korrekter Durchführung auf jeden Fall anfühlen.

Wenn ich jetzt Augen hätte auf diesem Blatt Papier, dann würde ich vermutlich in das eine oder andere verwirrte Gesicht schauen. So wird sich auch der Schwung anfühlen, wenn Sie ihn das erstes Mal machen. Und solange Sie immer noch die Hände brauchen, um den Schläger nach unten zum Ball zu bringen, werden Sie weiter verwirrt sein...

Viele Leser erinnern sich an die Übung mit dem Reisbesen. GENAU! Das ist die

Übung, das ist der Ablauf. Das gibt den Knall. Stellen Sie sich den Knall mental vor. Hören Sie ihn, bevor Sie den Ball schlagen. Machen Sie alle nötigen – und nur die nötigen – Bewegungen mit dem Körper, um diesen Knall an den Ball zu bringen. Ach ja: Überlegen Sie mal, was im Schwung Ihre Handgelenke bewegt! Schicken Sie mir Ihre Antworten auf golf@mischapeter.ch. Ich bin gespannt.

Sportliche Grüsse, Ihr Mischa

US-Magazine
Top Auswahl
Top Preise
Top Service
US-Zeitschriften.com