

Sie glauben, alles richtig zu machen und trotzdem haben Sie Probleme beim Treffen des Balles? Dann sind Sie vielleicht zu „beweglich“: Denn überflüssige Bewegungen während des Schwunges bedeuten Energieverlust und erschweren das effiziente Treffen des Balles. Wer mit

## Energie sparen . . .

seiner Energie hingegen sparsam umgeht, spielt besser Golf!

Je mehr unnötige Bewegungen im Laufe des Schwunges stattfinden, umso höher ist die Wahrchein-

lichkeit, dass einzelne wichtige Teile aus der Position geraten. Ein wesentliches Kriterium ist dabei der Anfang der Bewegung, nämlich das Auslösen des Rückschwungs. Folgende Übung hilft Ihnen, diesen effizienter einzuleiten:

- Fassen Sie zu diesem Zweck den Schläger etwas kürzer als gewöhnlich. Am besten knapp unterhalb des Griffes am Schaft, sodass das Griffende fast die Bauchdecke berührt. Drehen Sie nun Oberkörper, Arme und Schläger zugleich nach rechts. Stoppen Sie in einer Position, in der die Hände gerade am rechten Bein vorbeischnitten. Bis dorthin sollten Oberkörper, Arme und Schläger ihre Position zueinander nicht verändern: Die Arme

sind bequem gestreckt und der Schläger zeigt zur Körpermitte.

Wenn Sie diese Einleitung oft genug ohne Ball geübt haben, fangen Sie an, diese Bewegung in Ihren Rückschwung zu integrieren.

Für die Verbesserung Ihres Schwungs sind auch bestimmte Feldenkraisübungen sehr hilfreich. Wir werden in weiteren Folgen dieses Kurses näher darauf eingehen.

**Matthias Mezei**

**Eine Kombination aus Feldenkrais- und Golfübungen vermittelt ein zweitägiges Seminar im Golfklub Frühling bei Wien. Das Seminar leiten Golfpro Matthias Mezei und Feldenkrais-Trainer Alois Schwent.**

**Termin: 11.-12. Juni. Anmeldungen unter [www.easymoving.at](http://www.easymoving.at) oder ☎ 0676-88087318.**

Foto: Gerhard Gradwohl



**Schläger tief fassen und bis zum rechten Bein schwingen**