

Golfschule

Golfschule

So fliegt Ihr Ball weiter

Sie schlagen den Golfball zwar korrekt, auch die Flugbahn ist gerade, nur die Distanz lässt zu wünschen übrig? Bei einem Turnier sind Sie von einem Preis für den „längsten Abschlag“ meilenweit entfernt? Das könnte am mangelnden Zusammenspiel der beteiligten Gelenke beim Rückschwung liegen. Vor allem der richtige Handgelenkeinsatz ist für die Distanz ein wesentlicher Faktor. Folgende Golfübung kann dabei hilfreich sein:

● Nehmen Sie die Ansprechposition ein und lassen Sie Ihre Arme locker nach unten

hängen. Schläger ist für diese Übung anfangs keiner notwendig. Bringen Sie Ihre Hände in eine Position als würden Sie den Griff des Schlägers halten und strecken Sie beide Daumen nach vorne. Mit einer Schulterdrehung und Armrotation nach rechts schwingen Sie nun auf halbe Höhe zurück, ungefähr so weit bis Ihre Arme parallel zum Boden sind. In dieser Position sollten beide Daumen in den Himmel zeigen.

Nun schwingen Sie durch bis die Arme wieder parallel



Üben Sie zuerst ohne Schläger und ohne Ball

zum Boden sind und zum Ziel zeigen. Auch hier sollten die Daumen aufwärts gerichtet sein.

Als nächsten Schritt wiederholen Sie diese Übung mit einem Schläger. Erst dann schlagen Sie auf diese Weise einige Bälle.

Unterstützend dazu gibt es auch eine Feldenkrais-Übung, die wir Ihnen näch-

sten Mittwoch vorstellen werden.

Matthias Mezei

Eine Kombination aus Feldenkrais- und Golfübungen zur Verbesserung Ihres Spiels vermittelt ein zweitägiges Seminar im Golfklub Frühling bei Wien. Das Seminar leiten Golf-Pro Matthias Mezei und Feldenkrais Trainer Alois Schwent. Nächster Termin: 16. - 17. Juli jeweils 13.00 bis 17.00 Uhr. Anmeldungen unter www.easy-moving.at oder ☎ 0676-88087318.