

Training mit Peter Koenig

Slice adé!

So lösen Sie Ihr Slice-Problem

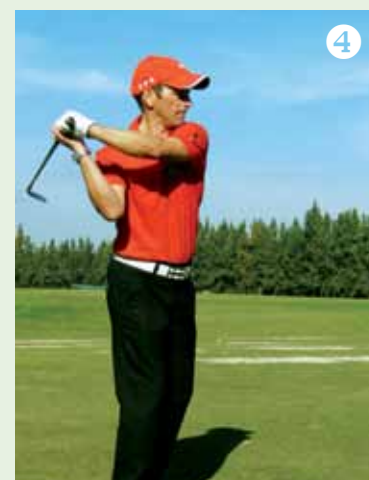
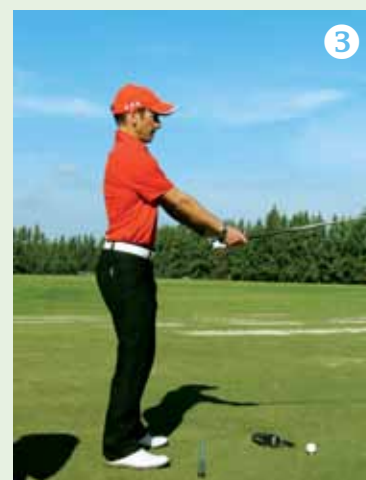
90% bis 95 % der Golfspieler slicen. Das bedeutet, dass (beim Rechtshänder) der Ball in einer Kurve nach rechts dreht und so die gewünschte Länge und sein Ziel verfehlt.



Linker Handballen auf dem Griff



Hände natürlich hängen lassen und dachförmig verbinden



Wenn wir davon ausgehen, dass nicht nur äußere Bedingungen (Seitenwind von links, zu kurze Schläger, störende Mitspieler) oder bisher schwer oder unveränderbare innere Bedingungen (der Gemix des Golfers) dafür verantwortlich sind, können Sie mit den nachfolgenden Überlegungen und einfachen Übungen diesen Fehlschlag der Vergangenheit zuordnen.

Der Golfschläger trifft beim Slice den Ball in einer bestimmten Tendenz. Dabei steht die Schlagfläche nicht senkrecht zur Schwungrichtung, sondern ist nach rechts verdreht. So entsteht der Seitwärtsdrall. Dies kann drei verschiedene Ursachen haben: Griff, Schwungrichtung oder Release passen nicht!

Der Griff

Mindestens eine der Hände ist – vom Spieler betrachtet – zu weit nach links gedreht (beim Rechtshänder). Achten Sie also auf eine natürliche Griffhaltung, bei der der obere (linke) Handballen auf dem Griff liegt und die Hände in ihrer natürlichen Position dachförmig zueinander liegen (Bilder 1 und 2).

Die Schwungrichtung

Die Schwungrichtung kreuzt die Ziellinie von außen nach innen oder der Schlägerschaft ist zu Beginn des Abschwunges zu steil: Um mehr von innen und flacher an den Ball zu schwingen schlage ich Ihnen zwei Übungen vor:

Übung A – die Baseballübung (Bild 3): Stellen Sie sich aufrecht hin und schwingen Sie den Schläger auf einer horizontalen Ebene um den Körper herum.

Übung B – die Schaumstoffübung (Bild 4): Stellen Sie den Ball auf. Legen Sie eine Schlägerhaube innerhalb der Ball-Ziel-Linie näher zum Ziel hinter den Ball, um ein zu frühes nach innen Schwingen des Schlägers zu vermeiden.

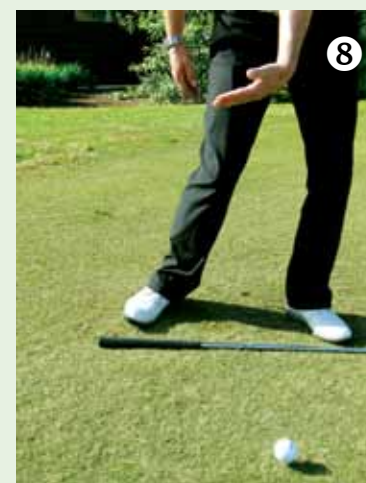


Bild 5 – der geteete Ball ist einfacher zu treffen, die Schlägerhaube verhindert ein Verkürzen des Schwungradius



Bilder 6 und 7 – Übungsaufbau mit Schaumstoffhilfe, so kommt der Schläger flacher und von innen an den Ball.

Platzieren Sie ein Schaumstoffteil außerhalb Ihrer Hände, um die Schwungrichtung von außen an den Ball zu vermeiden. Hierzu können Sie zum Beispiel eine Rohrverkleidung aus dem Baumarkt zwischen die Eisenköpfe Ihrer Golftasche klemmen (Bild 6).



Der Release ist zu spät oder gelöffelt. Das bedeutet, dass der linke Handrücken (beim Rechtshänder) im Treffmoment nicht in Richtung Ziel zeigt.

Hier hilft Ihnen Übung C – die Rückhandübung: Machen Sie einen Probeschwing nur mit dem linken Arm (ohne den Schläger). Fühlen Sie, wie sich der linke Handrücken dabei im Treffmoment in Richtung Ziel bzw. Boden dreht (Bild 8).



Die DVD „Erfolgreich Golfen“ mit den leicht verständlichen Tipps von Vizeweltmeister Peter Koenig. Ab sofort im **golfgenuß-Webshop erhältlich: www.golfgenuß.de/shop.html**

Golf-Pro Peter Koenig

Als PGA-Master-Professional (höchste Graduierungsstufe in der PGA), Diplom-Sportlehrer (der Deutschen Sporthochschule Köln) A-Lizenz-Trainer (des DSB) und ehemaliger hauptamtlicher Nationaltrainer des DGV verfügt Peter Koenig über einen besonderen Erfahrungsschatz. Er betreute mehrere Jahre als hauptamtlicher Nationaltrainer die Damen-Nationalmannschaft des DGV. Unter seiner Leitung wurden viele internationale Titel gewonnen und Ende 1998 der bis dato größte Erfolg des DGV errungen – der Gewinn der Vize-Weltmeisterschaft. Er unterrichtet heute in seiner Golfschule im Mainzer Golf Club und ist Referent, Ausbildungscoach und Prüfer für die deutsche PGA, den DGV sowie Lehrbeauftragter der Universität Mainz im Wahlpflichtfach Golf. www.erfolgreich-golfen.de

