



Schriftgröße auf dieser Seite ändern:



Drive: »Home »Golf Lessons

FAIRWAY

- Golf-News
- Austrian Golf Open
- Ryder Cup, The Open
- St.Andrews
- Muirfield
- Royal Troon
- Trump Turnberry
- Forum
- Mitglieder-Verzeichnis
- Golfpartner-Börse

- Spielberichte
- Alle Golfclubs in Ö
- Golfhotels in Ö
- Golf Lessons
 - Schlecht getroffener Ball
 - Fehlerhafter Ballflug
 - Lesen von Grüns
 - Diverses

- Golf Bild
- Golf Kommentar
- Aktueller Golfwitz
- Aktuelles Golfzitat
- Golf-Shop
- Golf-ABC
- Golfbücher
- Links
- Partner
- Datenschutzerklärung
- Nutzungsbedingungen
- Werbung
- Impressum



Privatsphäre Einstellungen



Golf-Lessons

Erfolgreiches Bunkerspiel

Drei Erfolgskriterien zum guten Bunkerspiel - wie sie sicher aus Grünbunker kommen

Ob sie erfolgreich aus einem Sandbunker herausspielen können, hängt von drei Faktoren ab: Dem korrekten **Setup**, der geeigneten **Technik** und einem beständigen **Eintrittspunkt**.

Von einem Grünbunker sollten sie mit einem **Sand Wedge** spielen. Der Loft eines Sand Wedge variiert von 55 bis 58 Grad, der Bounce (die Abflachung der unteren Kante des Schlägers) variiert zwischen 8 und 12 Grad.

Das korrekte Setup



Gedachte Linien im Bunkerspiel

Für das korrekte **Setup** visualisieren sie sich am besten drei Linien im Sand, jede Linie hat einen bestimmten Zweck. Da ist einmal die Ziellinie (die Verbindung vom Ziel zum Ball und darüber hinaus), weiters eine Linie, die ca. 10 Grad links von der Ziellinie liegt (auf diese Linie sind die Füße beim Bunkerschlag ausgerichtet). Und dann noch eine Linie rechtwinkelig zur Ziellinie auf der Höhe des Balles. Diese Linie repräsentiert die Balllage, die sich auf Höhe der Ferse des vorderen Fußes befinden soll.

In der Setup Position ist das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Das Schlägerblatt ist leicht geöffnet. Das macht den Winkel des Schlägerblattes (Loft) noch steiler, ermöglicht dem hinteren (Ferse), unteren Teil des Schlägers besser durch den Sand zu gleiten und verhindert so ein tiefes Eingraben der vorderen, führenden Schlägerkante in den Sand.



Der ideale Eintrittspunkt

Der **Eintrittspunkt** beim Abschwing (das ist der Punkt, bei dem der Schläger in den Sand eintaucht) sollte ca. 5 cm hinter dem Ball liegen. Sie sollten versuchen, möglichst wenig



Drill für einen konstanten Eintrittspunkt

Sand zu bewegen, ohne aber den Ball direkt zu berühren. Der Sand und nicht der Schläger soll den Ball aus dem Bunker heben. Dies können sie üben, indem sie sich eine Linie in den Sand zeichnen - das soll die Linie sein, wo sie beim Abschwing mit dem Schläger in den Sand eintauchen). Ca. 5 cm davor markieren sie mit ihrem Schläger die Lage der (virtuellen) Bälle. Dann nehmen sie das korrekte Setup ein und schlagen alle markierten "Bälle" aus dem Bunker. Ziel der Übung ist es, den Schläger während des Abschwungs konstant auf der markierten Linie 5 cm vor den "Bällen" in den Sand zu führen um so ein Gefühl für den Bunkerschlag mit einem konstanten Eintrittspunkt zu bekommen.

"Cupping of the Wrist"

Zum Zeitpunkt des Eintreffens des Balles im Sand sollten sie ihr linkes Handgelenk leicht anwinkeln. Stellen sie sich dazu vor, daß sie eine Armbanduhr tragen. Wenn der Schläger beim Abschwing den Sand trifft, dann ziehen sie ihren linken Handrücken Richtung Armbanduhr, so daß sich Hautfalten bilden. Diese **Technik** des Abwinkeln des linken Handgelenks ("Cupping of the wrist") ist sehr wichtig um gute Bunkerschläge zu produzieren. Weil diese Bewegung verhindert, daß sich das Schlägerblatt schließt, wird der Ball mit Spin in die Luft bewegt.

Anmerkung:
Alle Hinweise gelten für Rechtshänder, Lefties müssen "links" und "rechts" vertauschen.

Artikel kommentieren

Fotoalbum mit über 5.000 Golfphotos



Fairway2Hotel Online Gutschein App

Warum volles Greenfee zahlen wenn's auch um die Hälfte geht ?
» weiter ...

Spielberichte

Fotos, Spielberichte und Kommentare von rund 200 Golfplätzen im In- und Ausland
» weiter ...

