



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

Der Golfschwung - Balance und Rhythmus

Gutes Tempo und Balance helfen ihnen "leicht zu schwingen und hart zu treffen"

Alle erfolgreichen Golfer haben die Fähigkeit, jeden Schläger mit konstanter Geschwindigkeit und mit guter Balance zu schwingen. Rhythmus und Balance sind miteinander verknüpft. Manche Spieler - wie beispielsweise Tom Watson - schwingen schneller, andere wiederum - wie beispielsweise Ernie Els - schwingen langsamer, aber alle schwingen in guter Balance. Der Schlüssel zur Konsistenz ist die Balance zu halten und einen weichen Rhythmus zu haben.

Wenn sie zu schnell schwingen, dann werden sie die Balance verlieren und als Konsequenz keinen beständigen Ballkontakt haben und einen schlechten Ballflug haben. Hervorragende Golfspieler sind zum Zeitpunkt des Ballkontakts selten außer Balance, ihr Rhythmus ist das Bindemittel, daß Position und Bewegung zusammenschweißt. Ihr Schwung scheint mühelos zu sein, sie "schwingen leicht und treffen hart". Ein guter Rhythmus erlaubt ihnen die verschiedenen Bewegungen ihres Körpers zu koordinieren und ermöglicht zum Zeitpunkt des Ballkontakts einen großen Hebel und viel Kraft.

Eine gute Balance ist eine wichtige Voraussetzung für einen genauen Drive. Wenn sie ein besserer Golfer werden wollen, dann müssen sie verstehen, wie ihr Körper in den vier Schlüsselpositionen (**Setup**, **Umkehrpunkt** beim Rückschwung, **Treffmoment** und **Finish**) balanciert sein soll.

[Setup](#)

[Umkehrpunkt](#)

[Treffmoment](#)

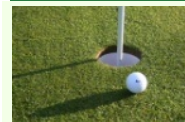
[Finish](#)



Schriftgröße auf dieser Seite ändern:



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 ...](#)