



Drive: »Home »Golf Lessons »Diverses

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



Warum ein langer Rückschwung zu kurzen Schlägen führen kann

Tipps und Tricks für den Hobbygolfer

Viele Hobbygolfer haben einen zu langen Rückschwung. Warum ist dem so ? Warum haben so viele Golfer einen längeren Rückschwung als notwendig ?

Das geht auf die menschliche Natur zurück, die einem sagt, daß ein Ball dann weit fliegt, wenn der Rückschwung lang ist.

Wenn sie die Pros auf den großen Touren beobachten, dann werden sie Spieler mit einem eher kurzen Rückschwung und Spieler mit einem eher langen Rückschwung sehen. Obwohl die Spieler vom Rückschwung her unterschiedlich sind, gibt es doch Gemeinsamkeiten in ihrem Rückschwung.

1. Pros winkeln ihre **Handgelenke** bis zum Maximum ab

Das bedeutet, daß der Winkel zwischen dem linken Arm und dem Schläger im Umkehrpunkt des Schwunges 90 Grad oder weniger beträgt.

Der Durchschnittsgolfer blockiert eher seine Handgelenke, weil er den Ball zu hart treffen will.

Wenn sie den Ball zu hart treffen wollen, dann blockieren die Handgelenke und der linke Ellbogen knickt - was dazu führt, daß der Schläger zu weit nach hinten schwingt. Sie müssen die Handgelenke während des Schwungs locker lassen. Die lockeren Handgelenke geben ihnen maximale Kraft ohne den Rückschwung zu verlängern.

2. Die **Schulterrotation** bestimmt bei einem Pro, wie weit der linke Arm zurück schwingt

Kurze und lange Rückschwünge sind immer in Relation zur Schulterdrehung zu sehen. John Daly beispielsweise dreht seine Schulter fast übermenschlich weit (> 90 Grad) zurück, weshalb sein Rückschwung aus sehr lang wird.

Sie sollten ihre Schulter 90 Grad drehen. Manche Menschen sind zu steif und schaffen es nicht, die Schulter so weit zurück zu drehen. Es ist nicht schlecht, wenn sie sich beim Aufdrehen steif fühlen - das ist ein Zeichen dafür, daß sie im Rückschwung Drehmoment aufbauen.

Vergleichen sie ihren Körper mit einer großen Rundfeder. Wenn sie die Feder aufdrehen, dann wird sie steif und wenn sie sie wieder auslassen, will sich die Feder wieder ausdrehen. Viele Golfer versuchen dieser Steifheit aus dem Weg zu gehen indem sie die Hüften beim Rückschwung zu weit mitdrehen. Wenn die Hüften aber mehr als 45 Grad zurückgedreht werden, dann verliert man wertvolles Drehmoment, das für einen konstanten Schwung notwendig ist. Versuchen sie also bitte nicht dem steifen Gefühl beim Rückschwung auszuweichen - drehen sie soviel auf, wie es ihr Körper erlaubt.

Anmerkung:

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

Artikel kommentieren



druckerfreundliche Version



suchen

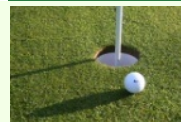


top

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 ...](#)