



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

Golf Setup - die Fundamentals

Warum das richtige Ansprechen des Balles so wichtig ist

Golfer, die ihren Score verbessern wollen, müssen sich in erster Linie auf die so genannten Fundamentals (**Ausrichtung, Stand, Ballposition, Balance, Griff**) fokussieren. Das Set-up (die Ansprechposition) ist das wichtigste Fundamental. Das Set-up gibt den Schwung vor und allzu oft leiden die Schwünge von Hobbygolfern unter einer schlechten Ansprechposition. Alle guten Golfer und Lehrer sind sich der Wichtigkeit des Setups bewusst.

Jack Nicklaus:

"Wenn das Setup korrekt ist, dann stehen die Chancen für einen passablen Schlag gut, selbst dann, wenn der Schwung nur mittelmäßig ist. Wenn allerdings das Setup schlecht ist, dann werden sie selbst mit dem besten Schwung auf der Welt nur einen lausigen Schlag zusammenbringen".

Tommy Armour:

"Neun von zehn typischen Hobbygolfern kann ich schon helfen, ehe ich überhaupt deren Schwung gesehen habe".

David Leadbetter:

"Die Ansprechposition unterscheidet die guten Golfer von den schlechten".

Eine gute Setup Position hilft ihnen, drei wichtige Ziele zu erreichen:

- * Erstens hilft ihnen die Richtige Haltung und die richtige Fußposition während des Schwungs die **Balance** zu halten. Alle guten Spieler sind vom Ansprechen des Balles bis zum Treffmoment gut ausbalanciert. Nur so ist es möglich, den Ball square und mit der Mitte des Schlägerkopfs zu treffen. Eine gute Balance ist der Schlüssel zu einem guten Ballstriking und ein gutes Setup erlaubt es ihnen, während des gesamten Schwungs ausbalanciert zu bleiben.
- * Zweitens hilft ihnen ein gutes Setup, viel **Kraft** zu erzeugen und **Kontrolle** über die Richtung des Balles zu erlangen. Schlüsselemente wie Ballposition und Körperausrichtung schaffen die Voraussetzungen, die zu dieser Kontrolle führen. Die Winkel, die ihr Körper beim Ansprechen des Balles bildet, beeinflussen direkt den Weg und den Winkel, mit dem sie ihren Schläger schwingen. Sie beeinflussen auch die Körperhaltung und Körperbewegung während des Schwungs. Deshalb ist die Ansprechposition von so großer Bedeutung für den Schwung.
- * Und drittens sprechen alle guten Spieler den Ball so an, wie sie ihn zum Zeitpunkt des Treffmoments treffen wollen. Die Basis für den Schwung ist die Ansprechposition und wenn sie sich eine gute **Position im Treffmoment** schaffen wollen, daß müssen sie beim Ansprechen des Balles das Treffmoment im Kopf haben.

Vergessen sie nicht: "Ihr Schwung entwickelt sich aus ihrem Setup". Wenn sie sich auf die pre-Schwung Fundamentals konzentrieren, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß sie ihre Performance verbessern. Ein gutes Setup garantiert noch keinen Erfolg, aber es erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Verbesserung immens.

[Ausrichtung](#)

[Stand](#)

[Ballposition](#)

[Balance](#)

[Haltung](#)

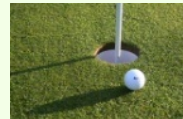
[Arme und Hände](#)

[Finales Setup](#)

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 ...](#)

