

Masterclass John Seymour: Tipps vom One of the Top 50-PGA-Pros

DER RICHTIGE RÜCKSCHWUNG Teil 2



John Seymour

ist Advanced Fellow of the P.G.A. Professional und seit dem Jahre 2000 diplomierter Sportpsychologe. Er wurde 2005 bei der British P.G.A unter die Top 50 Teaching Professionals in Europa gewählt. Er führt Golfakademien im Country Club Gut Brandhof – Salzburg / Österreich und im Morgado & Alamos Golf – Algarve, Portugal.

Kontakt und Infos:

Tel. 0043-664-34 17 455 (A) · 00351-96-45 61 867 (Pt)
www.johnseymourgolf.com · info@johnseymourgolf.com

In der letzten Ausgabe habe ich geschrieben wie wichtig es für einen Rechtshand-Spieler ist, dass die Position des rechten Armes beim dem Rückschwung oben ist. Dieser Beitrag beschreibt die Rolle, die der rechte Arm spielt, gerade am Anfang des Schwungs im modernen Golf.

In den 70er und 80er Jahren wurde jedem Golfer beigebracht den Schläger für den ersten halben Meter des Schwunges gerade zurück zu nehmen. Dies im festen Glauben die Arme ganz gestreckt, sogar «steif» zu halten. Was interessant ist – manchmal werde ich immer wieder von Golfern gefragt, ob man diese altmodische Bewegung doch noch am Anfang des Schwungs machen soll.

Ich war selber überhaupt nie ein Fan dieser Art des Rückschwunges, aus dem folgendem Grund:

Der Versuch mit den Armen gerade zurück zu schwingen – ganz gestreckt – hat sogar katastrophale Konsequenzen für viele Golfer.

Es besteht eine grössere Gefahr am Anfang des Schwungs den rechten Arm oberhalb des linken zu lassen (**Bild 1**). Gestreckt schon, aber total falsch platziert.

Eine solche Bewegung blockiert jeden Versuch einen vollen und ausbalancierten Rückschwung zu machen (**Bild 2**).

Der moderne Rückschwung ist zum Glück viel bequemer und einfacher mit wesentlich weniger Belastung für die Arme auszuführen. Jetzt beginnt der Schläger am Anfang des Rückschwungs runder und mehr am Körper zu verlaufen. Achten Sie wie (**Bild 3**) sich der rechte Arm sofort abbiegt, und sogar Kontakt zwischen dem rechten Ellbogen und Hüfte hat.

Die Startbewegung macht die richtige Rückschwung-Position wesentlich einfacher, da der Spieler bereits schon die 90-Grad-Position des rechten Armes geformt hat. Und genau das braucht man beim Rückschwung oben, um eine schöne balancierte Position zu bekommen (**Bild 4**).



Bild 1



Bild 2

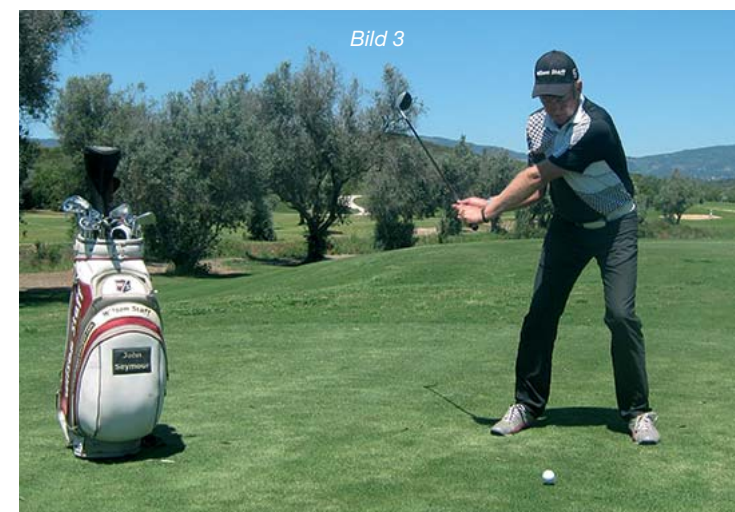


Bild 3



Bild 4

Alle Bilder: Sven Buehring



Wilson **WS** Staff



NAU
ALAMOS GOLF COURSE
PORTUGAL



MORGADO COUNTRY CLUB
2 Top Meisterschafts-18-Löcher-Plätze
Beste neue Trainingsanlage
in Südeuropa
Chef-Pro: John Seymour
Unterrichts-Wochen mit 5 x 18 Löcher
Greenfees auf beiden Plätzen
ab CHF 795.00



Weitere Informationen:
www.johnseymourgolf.com