



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

Die Knie richtig beugen



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 Brandlhof – 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

Man hört immer wieder dass es wichtig ist beim Golf «in die Knie» zu gehen, aber es gehört auch eine gewisse Flexibilität in den Beinen dazu. Manche Golfer übertreiben das «In-die-Knie-gehen» völlig.

Wenn man zu stark «in die Knie» geht, dann wird man gezwungen nach einem bestimmten Beugungspunkt automatisch nach hinten zu hängen (Bild 2).

Das Ergebnis ist: Der Spieler wird automatisch rückwärts auf seine Fersen gedrückt (Bild 3).

Zuviel Belastung auf den Fersen ist aber bei keiner Sportart empfehlenswert.

Eine optimale dynamische Bewegung in Bezug auf unseren Gang oder unsere Körper-Drehung kann nur von den Fussballen her kommen und niemals von der Ferse ausgehen.

Dies gilt für alle Sportarten. Es wäre total unlogisch einen Tennis-Spieler oder Skifahrer auf die Fersen zu stellen um eine bessere Leistung hinzubringen.

Eine ausgezeichnete Übung um die richtige Ansprechposition zu erreichen und eine Rückenlage zu vermeiden ist die folgende:

1. Mit dem Schläger ausgestreckt und dazu im aufrechten Stand Kontakt mit dem unteren Rücken (Gesäss) behalten (Bild 4).
2. Sie neigen Ihren Oberkörper nach vorne und setzen den Schläger auf den Boden auf (Bild 5).
3. Ein wenig, aber nicht zu viel, in die Knie gehen (Kniebeuge setzen) (Bild 6).

Diese Übung bewirkt, dass das Gewicht beim Schwung mehr auf den Fussballen bleibt, was richtig ist (Bild 7).



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Gut Brandlhof bietet einen Shop mit über 60 m², einer der grössten in Österreich Marken-Produkte für Sie:



Peak Performance, Brax, Alberto, Foor Joy, Wilson, Girls Golf und Duca del Cosma, (hier können Sie aus über 40 Modellen Ihren persönlichen Schuh auswählen). Auch Übergrößen für Frauen und Männer sowie kleine Grössen bis 32 für Damen, und bei den Herren bis 44 sind in unseren Shop erhältlich.



Neu ab 2013:

Alberto für Damen! endlich gibt es die «Super-Hose» auch für Damen und neu in unseren Shop ab 2013: Daily Sport, eine Marke die sehr edel und sportlich zugleich ist und eine PASSFORM und Hosenschnitt besitzt, die Sie verzaubern wird.

John Seymour führt auch die Golfschulen am Brandlhof und in Portugal, den Pro Shop, und er organisiert zudem auch Golfreisen.



Mehr infos unter: www.johnseymourgolf.com
Mail: alexandra@johnseymourgolf.com
Mobile +43/664/3237273

