

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

HOPPLA-HOPP!

# «REVERSE PIVOT VERMEIDEN»



Eine «umgekehrte» Bewegung, das heisst in der Golfsprache «Reverse Pivot», kann bei jeder Kategorie von Golfern vorkommen. Ich habe in Portugal in diesem Winter einen Handicap 28- einen Handicap 18- und einen Handicap 6-Schüler mit diesem Fehler, den «Umkehr-Schwung» in der Schule gehabt.

Ich kann mich sogar an Craig Parry erinnern, ein australischer Tour Spieler (Top 20 unter den Besten 90 in Profispielern) auf der ganzen Welt! Dieser Fehler war bei Ihm auch manchmal sehr auffällig zu sehen.

Die folgenden Bilder sind in einer etwas übertriebenen Art aufgenommen, dass man klar erkennt was hier gemeint ist. Der «Reverse Pivot» ist eine körperliche Art um in die richtige Zielrichtung zu gelangen – heisst mehr Kontakt mit dem Fairway oder Fahne zu haben.

Die Hauptsache ist die linke Hüfte. Sie schiebt in die falsche Richtung (**Bild 1**).

Das Ergebnis dieser «Hangposition» ist, dass man nach hinten kippen muss um den Ball überhaupt schlagen zu können (**Bild 2**).

Eine sehr einfache Korrektur für diese «Hoppla-Hopp»-Tendenz – nehmen Sie einen Gegenstand den Sie gegen Ihre linke Hüfte stellen können (**Bild 3**), zum Beispiel einen Ziehrolley siehe Bild.

Holen Sie aus und versuchen Sie den Trolley nicht nach vorne zu schieben. Wenn Sie richtig drehen, dann ist es noch besser am Schluss noch einige Zentimeter Abstand zum Trolley zu haben.

Aus dieser wesentlich dynamischeren Rückschwungposition haben Sie die Möglichkeit voll nach vorne zu schwingen, um sich erst dann in Richtung Ziel zu bewegen (**Bild 4**).



**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

PORTUGAL



**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



Wilson **WS** Staff

