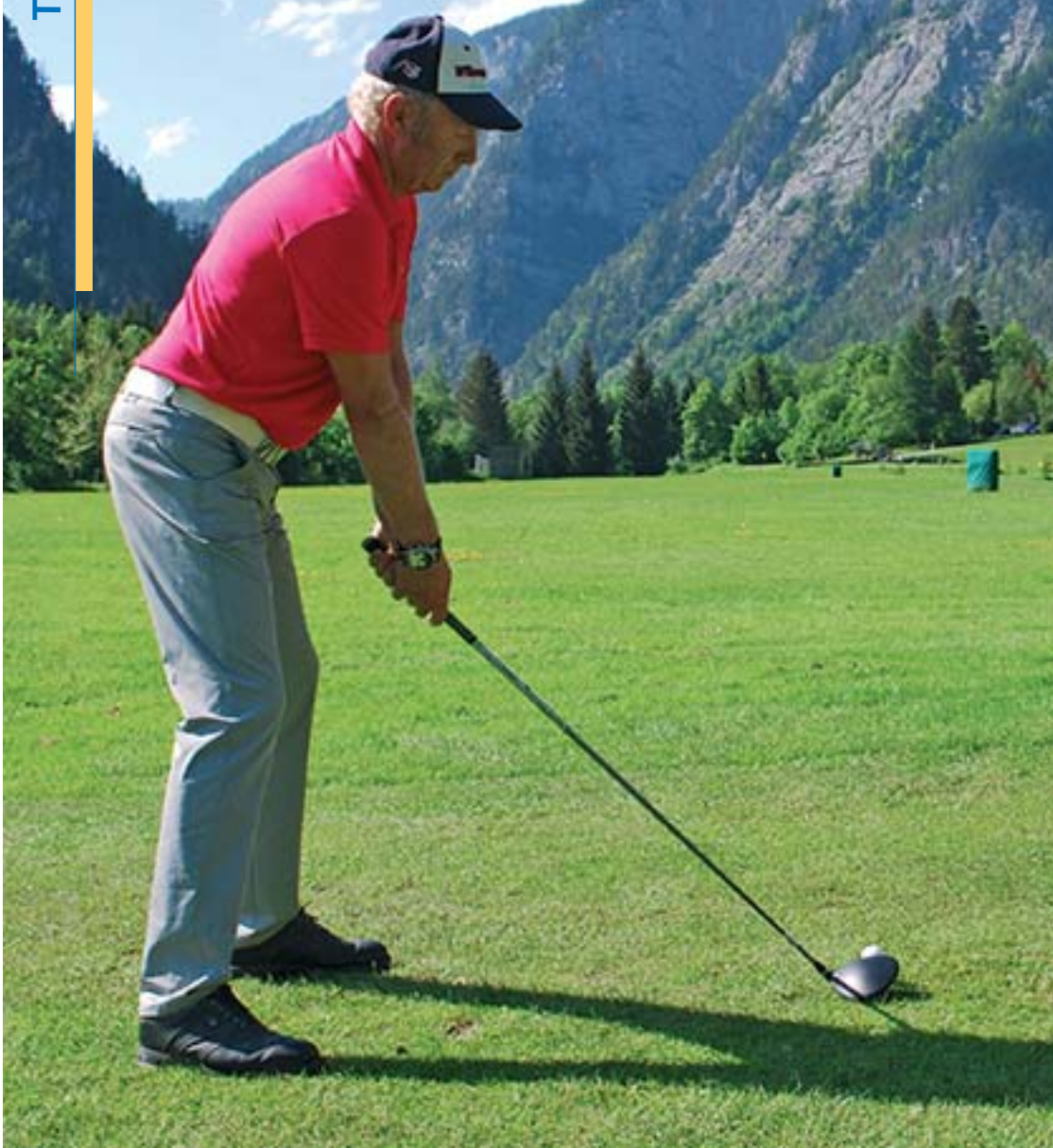





# Masterclass John Seymour: Tipps vom One of the Top 50-PGA-Pros

## RICHTIG AN DEN BALL STEHEN!






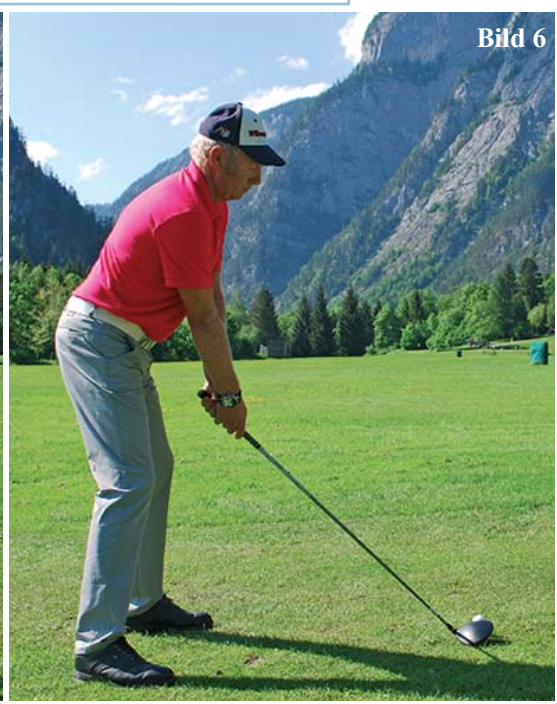
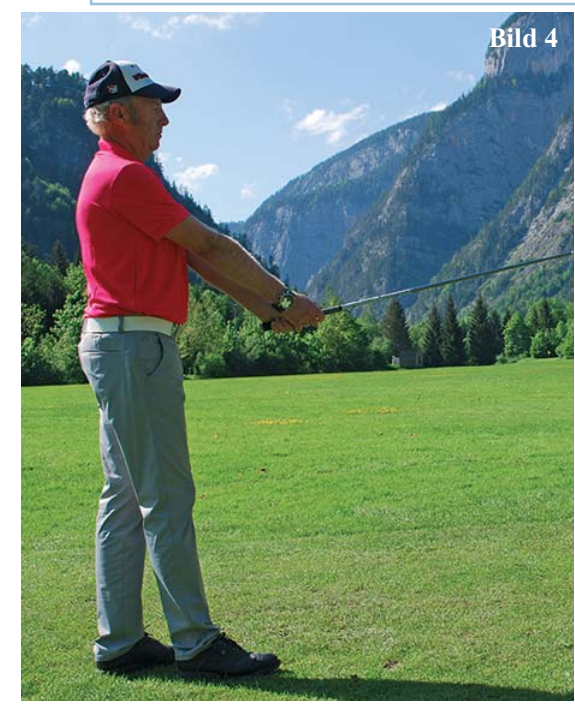
Es gibt eine deutliche, optisch gut erkennbare Haltung wie ein Profi seinen Ball anspricht und wie so mancher Golfer an seinen Ball hinsteht. Im **Bild 2** sieht man ein klassisches Beispiel. Der Golfer beugt die Knie zu stark, und das bewirkt eine Rücklage mit deutlich zu viel Gewicht auf den Fersen. So gerät der Oberkörper von Anfang an in eine leichte Rücklageposition. Es ist offensichtlich, dass der Golfer so nicht in der Lage ist einen dynamischen Schwung auszuführen. Das Ergebnis aus dieser Ansprechposition ist in den meisten Fällen nur ein dünner «Armschlag» ohne richtige Körperdrehung. Wir wissen, dass jeder Profi anders schwingt, jedoch ist es sehr interessant zu beobachten, dass jeder Profi in der gleichen Haltung zum Ball steht. Und so geht es richtig: Sie nehmen den Schläger, strecken die Arme vor sich aus (**Bild 4**) und (**Bild 5**) gehen einen Schritt mit dem rechten Fuss Richtung Ball. Der Grund: Sie wollen offen zum Ziel bleiben. Dann neigen Sie den Oberkörper mit gestreckten Beinen zum Ball und setzen den Schlägerkopf hinter dem Ball auf. Diese «Einheit», das heisst, der Rumpf setzt den Schläger hinter den Ball, und nicht wie bei manchen Golfern nur die Arme und Hände, ist ganz wichtig. Der nächste Schritt zum richtigen «SET-UP» besteht darin, die Füße parallel zu stellen. Das letzte Element um richtig an den Ball zu stehen ist die leichte Beugung der Knie. Der Unterschied ist optisch sehr deutlich zu erkennen: Mit dieser Ansprechroutine steht ein Profi eher auf den Fussballen. Das Gewicht ist richtig verteilt, mit wesentlich mehr Gewicht auf den Fussballen. Somit ist er bereit einen dynamischen Schwung mit vollem Körpereinsatz auszuführen.



**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



Ihr \*\*\*\*s Clubhaus direkt am Platz





— HOTEL & CONFERENCE —

Hotel Gut Brandlhof  
Hohlwegen 4 | 5760 Saalfelden  
Tel. +43 (0)6582 7800-0  
www.brandlhof.com

