

PGA Head Pro im GC Pfaffing Gewichtsverlagerung im Impact

Haben Sie auch schon eine Situation erlebt, wo sie die Bälle überdurchschnittlich gut getroffen. Dabei spüren Sie eine perfekte Gewichtsverlagerung durch den Ball. Der Schwerpunkt ihres Oberkörpers ist perfekt nach vorne verlagert und Sie könnten an diesen Tag einfach Bäume aus dem Boden herausreisen.

Ich habe mir oft schon die Frage gestellt wie bekommen ich mehr Druck auf den Golfball um ihn mit wenig Kraftaufwand weiter zu schlagen. Die Antwort liegt in der perfekten Gewichtsverlagerung.



Beim Ausholen in die Rückschwungbewegung sollte sich das Körpergewicht zu zirka 70% auf das rechte Bein verlagern. Das rechte Bein baut dabei einen sehr starken

Druck auf der Innenkante auf. Somit entsteht eine starke Spannung im Bereich der Innenmuskeln. Die Spannung wandert vom Bereich der Wadenmuskulatur zum Oberschenkel des rechten Beines. Im Bereich der Quergestreiften Bauchmuskulatur sollte die Spannung weiterführend spürbar sein.

Versuchen Sie den Druck zu halten. Stellen Sie sich dabei eine Feder vor die Sie gegen einen Widerstand aufdrehen und wieder loslassen.



Das Körpergewicht wird kurz vor dem Treffmoment lateral auf das linke Bein zurück geschoben. Dadurch wird der Golfschläger mit nach unten gezogen und in seine Schwungbahn gebracht.

Die Gewichtsverlagerung sollte während der Treffmomentphase bei 70-80% auf der Innenkante des linken Beines sein. Die linke Hüfte dreht dabei nach oben links weg. Dadurch wird der Schläger in den Treffmoment hineingeführt. Die Rotationsgeschwindigkeit nimmt damit zu. Achten Sie bitte darauf dass Sie nicht auf die Außenkante rotieren.

Die Arme werden durch die Rotationsgeschwindigkeit vom Körper weggeschwungen. Der Gewichtschwerpunkt befindet sich bereits auf der Innenkante des linken Beines. Sie müssen hier das Gefühl haben als würden Sie gegen eine imaginäre Mauer arbeiten.

Die Arme werden durch den Widerstand vom Körper weggeschwungen. Das rechte Knie und die komplette Schulterzeit parallel in Richtung Ziel. Ebenfalls sind beide Schulerspitzen in Richtung Ziel gedreht.

Versuchen Sie sich in dieser Position gut auszubalancieren.

Je stabiler Sie stehen umso mehr Geschwindigkeit können Sie gegen diesen Widerstand aufbauen. Je höher die Schlägerkopfgeschwindigkeit desto mehr Carry-Länge und Roll können Sie erzeugen.

Sie werden ganz schnell einen größeren Erfolg in der Bewegung erreichen, wenn Sie bewusst an der Drehung arbeiten. Versuchen Sie am Anfang sogar etwas zu übertreiben um eine neutrale Bewegung zu kommen.

Ihr

Robert Lamprecht

PGA Golfprofessional

www.Robertlamprecht.de