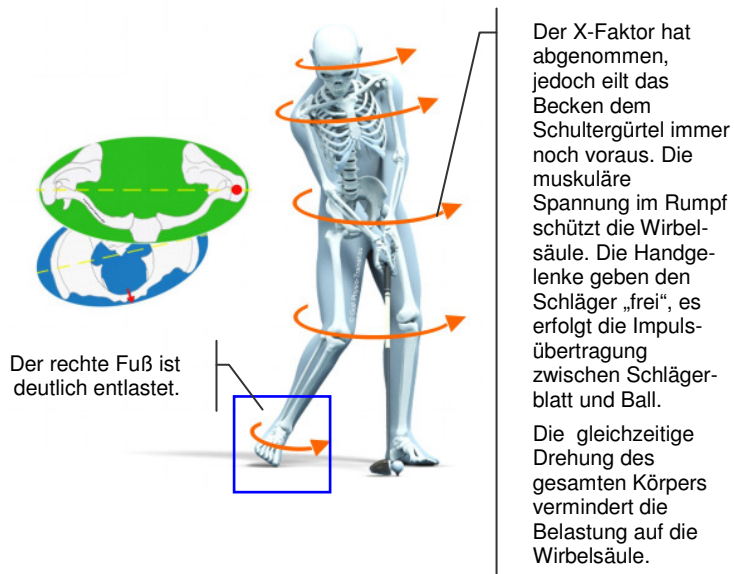


Der Treffpunkt – Impact



Häufige Fehler:

Bei zu fest gehaltenem Schläger übertragen sich Schwingungen auf den Ellbogen und auf die Schulter.

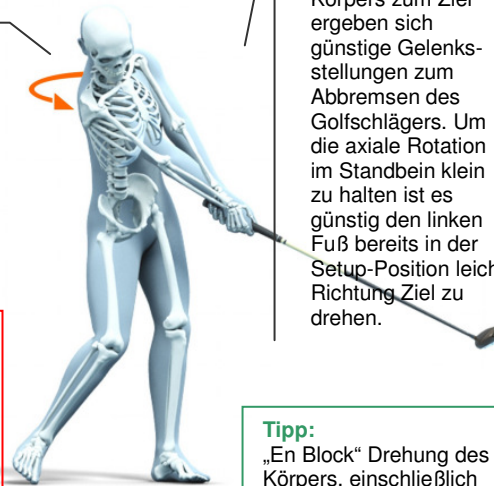
Der Beginn der Ausschungsphase (Bremsphase)

– Follow through

Der Schultergürtel überholt den Beckengürtel, der X-Faktor wird negativ. Der Kopf wird frühzeitig zum Ziel mitgedreht um ungünstige Belastungen der Halswirbelsäule zu vermeiden.

Häufige Fehler:

Der Kopf wird zu lange „still“ gehalten. Dadurch wird die Krümmung in der Wirbelsäule erhöht. Das führt zu schädlichen Belastungen.



Durch die Rotation des gesamten Körpers zum Ziel ergeben sich günstige Gelenkstellungen zum Abbremsen des Golfschlägers. Um die axiale Rotation im Standbein klein zu halten ist es günstig den linken Fuß bereits in der Setup-Position leicht Richtung Ziel zu drehen.

Tipp:

„En Block“ Drehung des Körpers, einschließlich des Kopfes.

Tiger Woods :“ Die größten Änderungen an meinem Schwung werden in der Phase des Treffmoments und kurz danach sichtbar: Ich kann nun vollkommen frei rotieren, während sich mein Kopf in Richtung Ziel drehen kann.“ (GolfTime Ausgabe 03 Juli/Aug 2007, Seite 108, Pkt.6)



Richtig:
Der Kopf folgt harmonisch dem sich zum Ziel drehenden Körper.
Ausschnitt aus 3D „Golf-Physio-Trainer“: Animation von SportMed-Prof.eu