

Beginn der Aufschwungphase - one piece take away

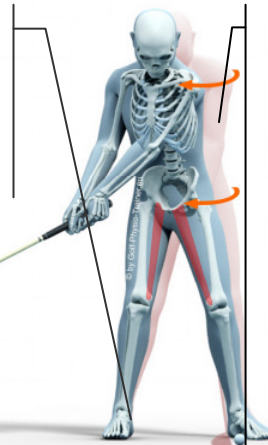
Mit der rechten Fußinnenseite wird die Drehbewegung im Aufschwung stabilisiert. Der Bodenkontakt ermöglicht den Aufbau von Körperspannung.

Häufige Fehler:

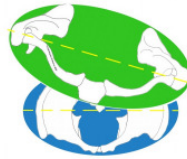
Der Aufschwung wird mit den Armen begonnen. Die linke Schulter taucht nach unten und induziert eine Seitkrümmung der Wirbelsäule.

Tipp:

Den Aufschwung mit einer Schulter- und Rumpfdrehung beginnen. Der Kopf darf sich horizontal leicht verschieben. Die Handgelenke bleiben noch ohne Bewegung.



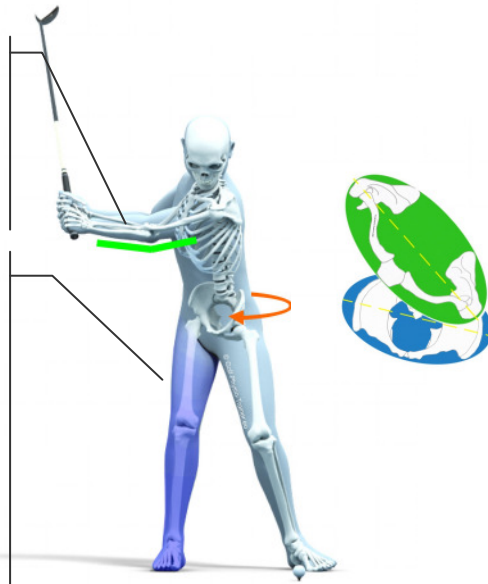
Der Oberkörper beginnt sich nach rechts zu drehen. Aufgrund der unterschiedlichen Beweglichkeiten in den Wirbelsäulenabschnitten entsteht eine axiale Rotation kombiniert mit einer Seitneigung des Oberkörpers. Dadurch kommt es zur Gewichtsverlagerung zum rechten Fuß. Die Neigung des Oberkörpers bezogen auf die Bodenebene bleibt konstant.



“9 Uhr-Position” des linken Armes beim Aufschwung

Der linke Ellbogen soll nicht überstreckt sein, da ansonsten erhöhte Belastungen in der linken Schulter entstehen.

Die Verdrehung in den Wirbelsäulenabschnitten ist individuell unterschiedlich. Die Rotationsanteile im Becken und in der tiefen Wirbelsäule bewirken jedoch bei jedem Golfer eine Gewichtsverlagerung zum rechten Fuß.



Häufige Fehler:

Ein überstreckter rechter Arm und zu „still“ gehaltener Kopf.