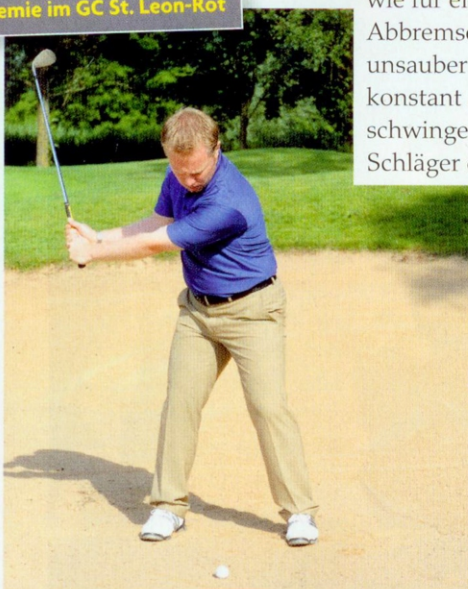




## Sicher aus dem Bunker

Quick-Tipp von Fabian Bünker,

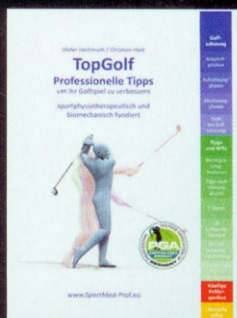
Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot



Bei vielen Golfern steigt der Puls deutlich, wenn sie sehen, dass ihr Ball vor dem Grün im Bunker liegt. Das muss nicht sein! Setzen Sie sich nur das Ziel, den Ball auf das Grün zu bekommen. Sorgen Sie dazu für einen festen Stand, und stellen Sie sich im Set-up so, dass der Ball im linken Drittel vom Stand liegt. Und denken Sie daran: Sie brauchen im Bunker eine drei Mal so hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit wie für einen vergleichbaren Pitch vom Fairway – ein Abbremsen kurz nach dem Treffmoment führt zu unsauber getroffenen Bällen. Um dieses Tempo konstant zu erzeugen, sollten Sie weiter durchschwingen als Sie ausholen und vor allem den Schläger durch den Ball beschleunigen.

Lektüre: »TopGolf – Professionelle Tipps«

## Gesunder Schwung



Das neue Taschenbüchlein »TopGolf – Professionelle Tipps« (SportMed-Prof Verlag, 100 S., 12,95 Euro) bespricht den Golfschwung nicht unter dem Technikaspekt, sondern aus Sicht des Physiotherapeuten. Die beiden erfahrenen Golf-Physio-Trainer Dieter Hochmuth und Christian Haid behandeln in zwölf Kapiteln den Schwung von der Ansprechposition bis hin zu den häufigsten Fehlerquellen. Vor allem diese, also Fehler beim Schwung, können körperliche Beschwerden nach sich ziehen. Daher ist der wetterfeste Pocket-Guide, den man auch im Bag mitnehmen kann, durchaus ein Helfer auf dem Weg zum »gesunden Schwung«. Er wird von der PGA of Germany empfohlen und ist auch als App fürs »iPhone« erhältlich. Zu bestellen über [golfphysiotherapeut.com](http://golfphysiotherapeut.com)