

Kleine

Hilfsmittel mit grosser Wirkung

Die Saison ist noch jung, doch die Probleme sind bei vielen Spielern die alten... Also, lassen Sie sich helfen! Pro **Mischa Peter** stellt Ihnen heute die besten Hilfsmittel vor, um Kraft, Stabilität, Schwung und Flexibilität zu verbessern.

◆ Von Mischa Peter, Golf-Pro in Bubikon

Wie sieht es bei Ihnen aus? Haben sich auch bereit die ersten Fehler oder Ungenauigkeiten eingeschlichen? Höchste Zeit, um nachzubessern. Sie brauchen Hilfe? Dann holen Sie sich Hilfe. Aber holen Sie sich professionelle Hilfe. Was Sie in dieser Situation nicht brauchen können, ist ein Mitspieler, der sagt: «Oh, den hast du jetzt aber getoppt.» Danke, das habe ich in

meinen Ellbogen gespürt... Oder mein Favoriten-Spruch: «Jetzt bist du aber aufgestanden...» Spätestens jetzt schreie ich um Hilfe! Viele denken offensichtlich, sie hätten das Zeug zum Pro. Die meisten davon sind aber nur Besserwisser. Darum: Helfen Sie sich selber! Ich zeige Ihnen ein paar einfache und effiziente Hilfsmittel, die helfen, Ihren Schwung, Ihre Stabilität, Ihre Kraft und Ihre Flexibilität zu verbessern. Diese Hilfe dürfen Sie beruhigt annehmen...

Thera-Band Damit die Kraft am richtigen Ort ist

Das lange Thera-Band ist ein perfektes Gefühlstool. Als Rechtshänder muss das Band über Ihren linken Fuss nach oben gezogen werden. Lassen Sie das Band nach vorne weghängen und greifen Sie es wie einen Golfschläger. Dann machen Sie einen Rückschwung. Das Ziel dabei ist, die Spannung in den Beinen, den Armen und im Rumpf zu spüren. Ihr Körper weiss, wie mit dem Widerstand umgehen; er ist effizient, wenn Sie ihn lassen. Sie werden merken, dass Sie die Kraft am richtigen Ort haben müssen, und dass Sie das erste Mal Stabilität spüren. Perfekt, wenn Sie ein Spieler sind, der den Schläger immer mit den Armen nach oben reisst und die Hüfte kippt.



Reisbesen Effektivstes und bestes Trainingstool

Normalerweise für Hexen gedacht – aber auch für Hexer geeignet... Der Reisbesen ist für mich das effektivste und beste Trainingstool überhaupt. Dieser Besen hilft Ihnen, Kraft aufzubauen, Rumpfstabilität zu halten – und vor allem, den Schwung richtig auszulösen. Wenn Sie im Bild sehen, wie weit mein Körper vor dem

Besen ist, verstehen Sie, dass meine Arme die Kraft gar nicht entwickeln könnten, um dieses Schwunggewicht zu starten. Ausserdem dehnt es noch Ihre Brustwirbelsäulen-Rotation (kein richtiges Wort, aber Sie wissen, was ich damit meine). Probieren Sie es aus, Sie werden verblüfft sein.



Gummiband Mehr Spannung und Flexibilität

Ein normales Gummiband, das Widerstand genug gibt, hilft bei der Kräftigung in vielen Bereichen. Ich brauche es hier, um meine Knie zu stabilisieren, damit ich im Oberkörper mehr Spannung aufbauen und auch an die Grenzen meiner Flexibilität gehen kann. Ausserdem trainiere ich so auch noch die äussere Gesässmuskulatur.



Sie müssen es ja nicht gleich übertreiben wie Pro Mischa Peter. Aber gezielt (und einzeln) eingesetzt, bringen diese Hilfsmittel wirklich etwas.

Bilder: Paolo Foschini



Schläger umkehren Geschwindigkeit und Rhythmus stärken

Die meisten Golfer haben die maximale Schlägerkopfgeschwindigkeit (ein Lieblingswort der meisten Golf Pros) vor dem Ball. Die Versuchung, den Ball zu schlagen und zu treffen, ist riesig. Nehmen Sie den Schläger umgekehrt in die Hand am Schaft und machen Sie einen

Schwung. Sie werden vermutlich am Anfang nicht einmal den Wind spüren, den Sie nicht machen.

Das Ziel ist es, ein Zischen zu hören, weit nachdem Sie den Ball vermutlich geschlagen hätten. Das heisst, Sie müssen den Schläger so lange beschleunigen

und Ihre Hüfte und Ihren Brustkasten so lange drehen, bis es nach dem virtuellen Ball zischt. Eine exzellente Übung, um Geschwindigkeit, Rumpfkraft und Rhythmus zu erlangen.

Tipp: Lassen Sie die Handgelenke locker.

Chinesische Stäbchen Schwungebene kontrollieren

Wer Probleme hat mit dem Ausrichten oder mit der Schwungebene, sollte unbedingt zwei solcher Stäbe im Bag haben. Nein, sie gelten nicht als zusätzliche Schläger, also keine Strafschläge auf den ersten 2 Löchern... Legen Sie einen Stab parallel Richtung Ziel und den anderen im rechten Winkel dazu. Jetzt wissen Sie auch immer, wo Ihre Ball-Position ist, wenn Sie den Ball genau vor dem Kreuz spielen.

Kontrollieren und trainieren Sie Ihre Schwungebene, vor allem im Backswing, indem Sie einen Stab im Lie-Winkel des Schlägers in den Boden stecken. Sie haben nun eine perfekte Ebene für Ihren Rückschwung.



Swing Link Den Körper statt die Arme benutzen

Was ist die Aufgabe des Rückschwungs? In meinen Augen müssen Sie Spannung erzeugen. Den Oberkörper so weit als möglich vom Unterkörper wegdrehen. Viele Golfer, vor allem die mit den schwachen Handgelenken oder die mit dem grossen Bizeps, tendieren dazu, die Arme zu heben, anstatt den Oberkörper zu drehen und die Arme angewinkelt zu lassen. Die Arme nah am Körper zu halten, bewirkt eine schnellere Drehung. Fragen Sie einmal Sarah Meier oder Stéphane Lambiel, wenn die eine Pirouette drehen. Der Swing Link hilft Ihnen, das Gefühl zu bekommen, mehr den Körper zu benutzen, statt mit den Armen wild um sich zu fuchteln.



Pro Stance Balance Beam Für die richtige Balance



Balance, vor allem im Rückschwung, ist sehr wichtig. Der Pro Stance hilft Ihnen, das Gefühl für eine gute Gewichtsverlagerung zu bekommen. Am Anfang ist das Gewicht mehr auf dem Fussballen. Im Rückschwung passieren in Ihren Füssen wichtige und nicht bewusste Dinge. Mit dem Pro Stance fangen Sie an, diese Dinge zu spüren. Der rote Strich kann auch auf dem Putting-Grün benutzt werden, denn auch hier ist Stabilität sehr wichtig.

Putting-Spiegel Position über Ball verbessern

Mit diesem Putting-Spiegel können Sie nachhaltig Ihre Position über dem Ball verbessern. Sie sehen, wo Sie Ihre Augen haben – die sollten nämlich über oder leicht hinter dem Ball sein. Wenn Sie Ihre Ohren dann auch noch direkt über der schwarzen Linie sehen, stehen Sie perfekt. Sie können den Spiegel sauber ausrichten und haben eine perfekte Kontrolle darüber, wie Sie Ihren Putter ausrichten und schwingen.



Putten mit Tees Für den richtigen Schwungweg

Ich beobachte oft, dass viele Golfer einen viel zu langen Rückschwung machen mit dem Putter. Mit drei Tees können Sie eine sehr effiziente und lehrreiche Übung aufstellen. Stecken Sie die Tees wie auf dem Bild ein, und üben Sie Rhythmus, Schwungweg und gute Geschwindigkeit durch den Ball. Man sagt, dass das die einzige Putt-Übung ist, die Tiger Woods macht. Und im Einlochen ist er ja Weltklasse...