SCHLAGTECHNIKEN IM LANGEN SPIEL MIT EISEN UND HOLZ

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Patrick Birkner, Claudia Brüggemann

GOLF ACADEMY ANDRÉ MÜLLER

Übersicht

- **Typisches über die Eisen**
  - Sandeisen
  - Eisen 7
  - Hybrid
- **Bewegungsbeschreibung von drei ausgewählten Eisen**
  - Sandeisen
  - Eisen 7
  - Hybrid
- **Bewegungsbeschreibung des Driver**
  - Vorwort
  - Driver
- **Videos**
  - Vorstellung der Eisen (1)
  - Vorstelllung vom Sandeisen (2)
  - Flugkurvenbeschreibung vom Sandeisen (3)
  - Vorstellung vom Eisen 7 (4)
  - Schlag mit dem Eisen 7 (5)
  - Flugkurvenbeschreibung vom Eisen 7 (6)
  - Vorstellung vom Hybrid (7)
  - Schlag mit dem Hybrid (8)
  - Flugkurvenbeschreibung vom Hybrid (9)
  - Vorstellung des Driver (10)
  - Schlag mit dem Driver (11)
- **Quellenverzeichnis**

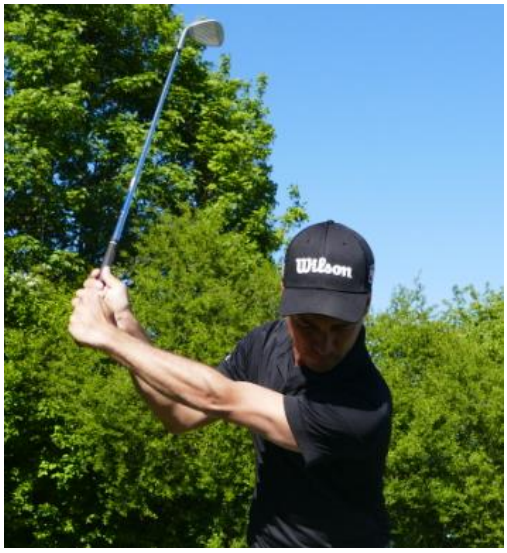
 CC BY-SA

Typisches über die Eisen

Der Bewegungsablauf beim Golfschwung muss nicht immer gleich sein. Dazu gibt es zu viele verschiedene Möglichkeiten und unterschiedliche Techniken, um einen exakten und einheitlichen Bewegungsablauf eines Golfschwungs darzustellen. Jedoch ist die Grundlage immer die gleiche. Bei der Grundlage des Schlages geht es um die Position des Golfers zum Golfball, dem Aufschwung und dem Durchschwung. Bei der Position zum Golfball steht der Spieler immer schulterbreit vor dem Ball.

Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, genau wie die Knie. Die Augen sind immer auf den Ball gerichtet. In der Startposition wird der Schläger mit leicht angewinkelten Armen so gehalten, dass der Schlägerkopf direkt vor dem Ball liegt und die Schlagfläche Richtung Ziel zeigt.

Beim Aufschwung, also der Ausholbewegung, wird der Golfschläger nach hinten angehoben, bis sich der Schaft hinter der Schulter befindet und die Arme etwa parallel zum Boden zeigen. Die Hände sind dabei angewinkelt. Diese Drehung erfolgt nur aus dem Oberkörper, somit drehen sich Hüfte und Schulter nach hinten mit, das heißt vom Ziel weg.



Die Füße bleiben in ihrer Position und der Blick ist durchgehend auf den Ball gerichtet. Aus der Endposition wird nun fließend durchgeschwungen bis hin zum Finish. Während der Bewegung dreht der Golfer die Hüfte und Schulter zurück in Richtung Ziel. Den genauen Treffmoment des Balles festzulegen ist relativ schwer, da er von dem jeweiligen Schläger und der Schwungbahn abhängig ist. Bei einem optimalen Schlag trifft der Golfer den Ball möglichst zentral, um sauber voll durchschwingen zu können.

Bei einem Schlag mit einem Eisen wird der Ball möglichst zentral in der Abwärtsbewegung getroffen. Hingegen bei einem Schlag mit dem Driver und einem langen Schlag, wird der Ball eher in der Abwärtsbewegung getroffen. Idealerweise endet der Golfschwung in der Finish-Position, bei der sich der Golfschläger hinter dem Kopf des Spielers befindet. Die Hüfte hat sich beim Durchschwung wieder mit gedreht und erzeugt durch das Öffnen und Drehen einen Kraftimpuls. Der rechte Fuß dreht mit und endet im Finish auf den

 BY-SA

Zehenspitzen. Der linke Fuß befindet sich zwar noch in der ursprünglichen Position auf dem Boden, der rechte Fuß ruht allerdings auf den Zehenspitzen. Genauso wichtig und entscheidend wie das aktive Drehen und Öffnen der Hüfte, ist der Einsatz des Handgelenks. Denn das Anwinkeln und wieder endwinkeln der Handgelenke führt beim perfekten Golfschwung ebenfalls dazu, dass die Schlägerkopfgeschwindigkeit erhöht wird. Es ist enorm wichtig, dass man immer einen flüssigen Durchschwung durchführt und nicht anfängt aus den Handgelenken zu löffeln oder beim Treffmoment abzustoppen, um die Länge zu dosieren. Für die unterschiedlichen Längen sind verschiedene Schläger, Ausholbewegungen und der Krafteinsatz zuständig.

Sandeisen

Typisches

Das Sandeisen gehört zu den kurzen Eisen und ist somit ein short-Iron. Dieses Eisen hat ca. einen Winkel von 54 bis 56 Grad und zählt zu den Wedges, genau wie das Pitching-Wege und die beiden Spezialschläger Lob- und Gab-Wedge.
Man verwendet es hauptsächlich für *kurze Schläge* und um im Idealfall den Ball aus *kurzer Distanz* auf das Grün zu schlagen.

▶ 2

Eisen 7

Typisches

Das Eisen 7 gehört zu den mittleren Eisen und ist somit ein mid-Iron. Dieses Eisen hat einen Winkel von 32 Grad und somit ein deutlich geringeres Loft als das Sandeisen. Der Schaft ist etwas länger, dementsprechend steht man auch ein kleines Stückchen weiter entfernt zum Ball. ▶ 4

Hybrid

Typisches

Das Hybrid gehört zu den langen Eisen und ist somit ein long Iron, auch wenn es von der Optik her schon einem Driver ähneln könnte. Dieses Eisen hat einen Winkel von 19 Grad und ist das Eisen mit dem geringsten Loft. Auch hier ist der Schaft etwas länger als bei den Eisen davor. ▶ 7

 CC BY-SA

Bewegungsbeschreibung von drei ausgewählten Eisen

Sandeisen

Für den kurzen Schlag hat man nur eine dreiviertel Ausholbewegung und nie einen 100 prozentigen Rück-schwung und Krafteinsatz.
Beim Schlag wird der Schwung von hinten mitgenom-men, das Gewicht verlagert sich auf den linken Fuß und es kommt zu einer Drehbewegung im ganzen Körper. Nach dem Treffmoment wird der Schwung flüssig bis zum Finish durch geschwungen.

3/4 Ausholbewegung mit dem Sandeisen

- Bei der Stand- und Ausgangsposition steht man schulterbreit und in den Knien leicht gebeugt, ungefähr eine Armlänge vom Ball entfernt.

- Der Oberkörper ist gerade und leicht nach vorne gebeugt.
- An der Stelle, an der die Arme in lockerer Haltung hinunterfallen, wird der Schläger gegriffen.

- Der Kopf ist immer nach vorne unten gerichtet und die Augen schauen die ganze Zeit auf den Ball.
- Beim Ausholen wird der Oberkörper nach hinten gedreht und das Handgelenkt knickt ab.
- In der Endposition ist der linke Arm etwas mehr als parallel zum Boden.
- Dies gilt für einen Rechtshänder, denn dort zeigt die linke Seite in Spielrichtung.
- Bei einem Linkshänder wäre dies genau andersherum.

▶ 2

Eisen 7

Ebenfalls verändert ist die Ausgangslage beim Schlag mit dem Eisen 7.

- Dies betrifft besonders die Position zum Ball.
- Die Füße sind etwas breiter auseinander.
- Der Ball ist nicht mehr so zentral vor dem Körper, sondern ein paar Zentimeter zum linken Fuß versetzt.

- Die Ausholbewegung ist auch stärker als beim Sandeisen. Es wird hierbei ein voller Schwung durchgeführt und versucht, um die 90 % in die Ausholbewegung zu gehen.
- Im Treffmoment sind die Hände wieder vor dem Ball, der Schwerpunkt wird auf den linken Fuß verlagert und der Körper dreht sich mit dem vollen Schwung mit, bis man im Finish angekommen ist.

▶ 5

90 prozentige Ausholbewegung mit dem Eisen 7

CC BY-SA

Hybrid

- Bei der Standposition achtet man darauf, dass der Ball etwa eine Ballbreite nach links versetzt ist.
- Die Füße sind im Vergleich zum Eisen 7 auch etwas breiter auseinander.

- Der Abstand zum Ball ist auch ein minimales Stück weiter hinten, da der Schaft ja auch ein Stück länger ist.
- Ansonsten verändert sich im Ablauf und im Schwung nichts im Vergleich zu den anderen Eisen, außer dass man beim Hybrid in die 100%ige Ausholbewegung gehen kann. ▶ 7

 CC BY-SA

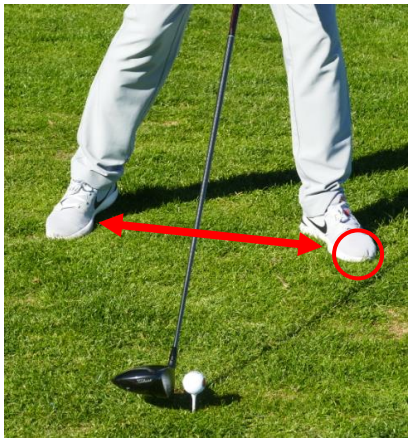
Bewegungsbeschreibung des Driver

Vorwort

Nur weil man mit einem Driver vom Prinzip her *am Weitesten* schlagen kann, bedeutet dies nicht, dass man unbedingt viel mehr Kraft aufbringen muss, als bei einem Schlag mit einem Eisen. Der grundlegende Unterschied zu einem Eisen ist die breitere Fußstellung in der Ausgangslage, um einen noch sichereren Stand zu gewährleisten. Zudem befindet sich der Ball im Vergleich zu einem Eisenschlag nicht mittig, sondern weiter links, sodass der Ball schön sauber in der Aufwärtsbewegung getroffen werden kann.
Bei der Ausholbewegung sollte darauf geachtet werden, dass das Maximum rausgeholt wird. Das bedeutet, dass sich die linke Schulter hinter dem ruhenden Ball befindet. Dann befindet man sich in der Regel auf einer optimalen Schwungbahn. Da die linke Schulter hinter dem ruhenden Ball ist, sollte zeitgleich die rechte Schulter so mit gedreht werden, dass der Rücken in Richtung Ziel zeigt. Dann befindet man sich in maximaler und optimaler Ausholposition, um bei einem sauberen Durchschwung und Treffen des Balls zu einem geraden Schlag zu kommen. Entscheidend ist auch, dass das Tempo bis zum Ende der Schwungbewegung konstant durchgezogen wird, um einen sauberen Schlag zu erzielen. ▶ **10**

Driver

Der Driver gehört zu den Hölzern und kann einen Winkel zwischen 9 und 14 Grad aufweisen. Der Kopf ist im Vergleich zu den Eisen deutlich größer, ähnlich wie die Schaftlänge.
Bei der Standposition gibt es einige Unterschiede zum Eisen:



- Die Fußstellung ist deutlich breiter, genau wie der Abstand zum Ball, da der Schaft auch länger ist.
- Der linke Fuß ist leicht nach

 BY-SA

vorne gedreht und der rechte Fuß kann wahlweise etwas nach hinten versetzt werden, um einen sicheren Stand zu haben.

- Beim Schlag mit dem Driver ist die Balllage ganz entscheidend. Der Ball befindet sich deutlich weiter links, auf Höhe der linken Ferse.
- Ebenso befindet sich der Ball beim Abschlag mit einem Driver auf einem Tee, sodass man den Ball voll und zentral in der Abwärtsbewegung treffen kann.
- Der Oberkörper ist nicht mehr so zentral und aufrecht vor dem Ball, sondern deutlich dahinter.
- Ansonsten ist die Bewegung gleich, außer dass man eine 100 prozentige Aushol- und Schwungbewegung zeigt.

100 prozentige Ausholbewegung mit dem Driver

▶ **11**

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Andre Müller, Patrick Birkner, Claudia Brüggemann

Video

Nummer	Urheber
1-11	Andre Müller, Patrick Birkner, Claudia Brüggemann

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Patrick Birkner, Claudia Brüggemann/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
	Andre Müller	Leiter der Golfacademie, Bad Münstereifel, PGA Professional

BY-SA