

SIE ÜBEN IHRE PRE-SHOT ROUTINE, ANSPRECHSTELLUNG UND –HALTUNG MIT DEM LASER TRAINER

Jeder gute Spieler auf der Tour ist am Ablauf und an seiner Pre-Shot Routine zu erkennen. Das beginnt normalerweise damit dass sich der Spieler hinter den Ball stellt, sein Ziel ausmacht, und dann den Schlag den ersich vorgenommen hat „visualisiert“. Hat sich der Profi einmal für einen Schlag und ein Ziel entschieden, dann gibt es kein zurück mehr, denn er stellt er sich geistig 100%ig nicht nur auf diesen Schlag ein, er verpflichtet sich innerlich zu Ziellinie und Ziel! Es ist also wichtig dass auch Sie Ihren Schlag erst visualisieren und die Ziellinie noch einmal kontrollieren, denn ohne es zu merken kann man sich ganz schnell verkehrt ausrichten! Greifen Sie immer Ihren Schläger mit einer sicheren und korrekten Griffhaltung, sprechen Sie den Ball ganz normal an indem Sie den Schlägerkopf im rechten Winkel (square) zum Ziel und zu Ihrer Ziellinie hinter dem Ball auf den Boden positionieren – genau deshalb ist dies für Sie auf Ihrer Laser Trainer Grafik-Matte eingezeichnet. Nehmen Sie nun Ihren natürlichen Stand ein, ebenfalls square und parallel zu der von Ihnen visualisierten Ziellinie und achten Sie darauf, dass Sie den Schlägerkopf in dieser Phase nicht mehr verändern. Richtig ausgerichtet sind Ihre Füße, Knie, Hüften und Schultern nun parallel zu der gedachten Ziellinie (Schlagfläche-Ball-Ziel) positioniert. Ihre Knie sind leicht, Ihr Körper ist aus den Hüften nach vorne gebeugt, und die Arme halten den Schläger ohne Verkrampfung und Kraftanstrengung. Die Hände befinden sich i.d.R. meist leicht vor dem Ball. Allerdings kann dies in bestimmten Situationen und abhängig vom jeweiligen Schläger unterschiedlich sein. Für einen Golfschwung mit einem Driver, Fairway Holz oder den langen Eisen richtet man sich gewöhnlich mehr zur vorderen Ferse hin aus, um ein „Wegfegen“ des Balles zu unterstützen. Dabei ist es wichtig dass Ihr Griff leicht und fest ist, damit Sie das Gewicht des Schlägerkopfes im Schwung fühlen oder spüren können. Wenn Sie den Schläger zu fest halten, verkrampfen Sie, und können nicht „frei“ schwingen, was ganz erheblich Ihre Zentrifugalkraft und Schlägerkopfgeschwindigkeit minimiert. Denken Sie daran, NIEMALS den Schlägerkopf nach der Schwungeinleitung oder im Schwungablaufs zu manipulieren. Wenn der Ball richtig angesprochen ist, die Ansprechhaltung stimmt, der Schwung auf einer für Sie natürlichen Ebene verläuft, sind alle Voraussetzungen geschaffen. Der Schlägerkopf wird automatisch auf der richtigen Ebene zurückkommen, und Sie werden den Ball exakt so treffen wie sie ihn angesprochen und „für sich visualisiert“ haben.

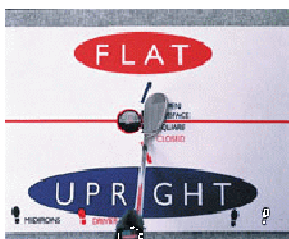
„Um auf der richtigen Ebene zu sein“ muss der Schlägerschaft „parallel zur Grundlinie (Ziellinie) und Fußlinie und parallel zum Boden sein. In einer weiteren Phase des Schwunges, wenn das (Laser verlängerte) Griff-Ende des Schlägers dem Ball am nächsten ist, muss das Griffende auf den Ball und die Ziellinie zeigen.“

Gary Viren

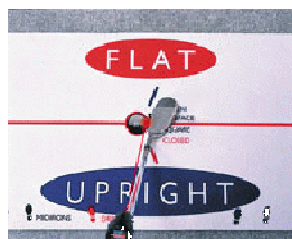
PGA Teaching Manual

The Art and Science of Golf Instruction

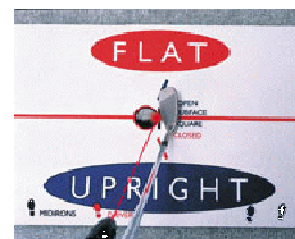
Schlägerkopf Square!



Schlägerkopf geöffnet!



Schlägerkopf geschlossen!



SIE ÜBEN DEN GERADEN GOLFSCHLAG MIT DEM LASER TRAINER



Richtige Ansprechhaltung z.B. mittlere Eisen.

Füße etwa schulterbreit auseinander,

Hände leicht vor dem Ball.



Starten Sie Ihren Rückschwung (Schultern, Arme und Hände) „synchron“ bzw. „in einem Stück“.

Der Rückschwung wird durch Drehung der Hüften bzw. Taille eingeleitet!



Während man sich im Rückschwung auf dem rechten Knie dreht läuft der **Path Laser** entlang der Ziellinie (target line) auf der Grafik-Matte nach hinten.



Das Gewicht wird in dieser Phase automatisch mehr auf die Ferse verlagert. Das Handgelenk wird im Zuge der Schulterdrehung nun angewinkelt. Der Schlägerschaft verläuft bei korrekter Schwungebene parallel zur Ziellinie (target line).





Der **Plane Laser** folgt weiter dem **Path Laser** entlang der Ziellinie (target line).

Ist dies nicht der Fall dann sieht man hier sofort ob der Schwung zu flach oder zu steil ist.



Am Ende des Rückschwunges auf der richtigen Schwungebene und in der richtigen Position zu sein ist ein absolutes MUSS!

Wenn sich die Position auch nur gering verändert ist es nahezu unmöglich im Vorschwung auf dem selben Wege zum Ball zu kommen, um ihn wie gewollt zu treffen.



Die wichtigste Phase eines guten und erfolgreichen Golfschwungs! Ist der Vorschwung eingeleitet, folgt der Schlägerkopf grundsätzlich dem verlängerten Schaftende in der Schwungrichtung. Ist die Bewegung in dieser Phase falsch gibt es keine Chance diese zu korrigieren. Bei korrekter Ausführung verläuft der **Plane Laser** genau entlang der Ziellinie.



Die eingeleitete Zentrifugalkraft lässt jetzt den Schlägerkopf dem Schlägergriff folgen, dabei wird der Schlägerkopf entlang der Ziellinie freigegeben.

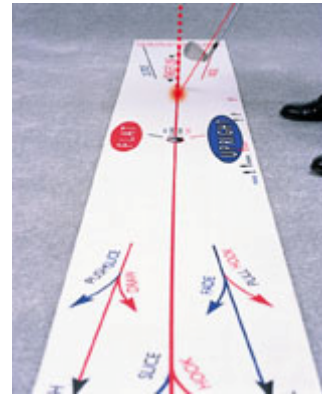
Dies wird mit dem **Plane Laser** sicht- und verfolgbar!

Der Kopf kann sich dabei leicht nach rechts bewegen aber jede Kopfbewegung nach unten oder oben sind zu vermeiden!





Die Ziellinie ist ist der niedrigste Punkt des Schwungbogens auf der Schwungebene.
 Der Schlägerkopf kommt dabei zwar richtigerweise von innen an den Ball, aber bei korrekter Schwungausführung verläuft er genau auf der Ziellinie.



Der Weg des Schlägerkopfes verläuft gerade entlang der Ziellinie, wobei das Schlägerblatt im Treffmoment auch square ist!

Ergebnis: Ein gerader Golfschlag!



Ist das Schlägerblatt im Abschwung und Treffmoment auf der Ziellinie geschlossen, entsteht folgerichtig ein Hook.

Ist das Schlägerblatt im Abschwung und Treffmoment auf der Ziellinie geöffnet, entsteht folgerichtig ein Slice.



Das Finish ist perfekt!
 Gute Balance, kein Wackler oder Umfaller zu sehen.

Das Gesicht ist korrekt Richtung Ziel gerichtet!

Der Ball fliegt gerade!



SIE ÜBEN DAS PUTTEN MIT DEM LASER TRAINER



Mit dem Laser Trainer und der Grafik-Matte als Putting-Hilfe perfektionieren Sie in ganz kurzer Zeit Ihr Putten!



Dazu befestigt man ganz einfach den **Path Laser** an seinem Putter und richtet den Laserstrahl genau vor das Zentrum (Sweet Spot) des entsprechenden Putters.

Zum Üben nimmt man seinen normalen Stand und die gewohnte, individuelle Putter-Griffhaltung ein.



Mit dem gewohnten, eigenen Putter werden besonders die kurzen Ausholbewegung und der eigentliche Golfschlag für die wichtigen finalen Putts geübt. Dabei ist darauf zu achten, dass der Laser immer auf der Ziellinie bleibt. Auf diese Weise wird man das Loch nie verfehlen!

Wenn man diese Übungen nur einige Minuten täglich durchführt werden sich drastische Verbesserungen und als Ergebnis ein wesentlich besserer Putt-Score einstellen!

John Daly: „Mir persönlich hat der LASER TRAINER enorm dabei geholfen mein Putting zu verbessern“.