

Golf Indoor: Technik – Golfschwung

Einer der wesentlichsten Aspekte bei der Betrachtung der Technik und des Bewegungsablaufes beim Golfen ist es, dass von einem Schwung und nicht von einem Schlag gesprochen wird. Der korrekte Golfschwung gilt in der Sportwelt als einer der komplexesten und motorisch anspruchsvollsten Bewegungsbilder.

Die Schwungausführungen variieren auf einem Golfplatz:

- Abschlag vom Tee, dem sogenannten Drive
- Fairway Drive für lange Distanzen vom Gras
- Schwung mit den Eisen für mittlere Distanzen
- Kurzspiel (Chip) oder Annäherung an das Green bzw. der Fahne mit dem Pitcher und den Wedges
- Schläge aus einem Sandbunker mit dem speziellen Sand-Wedge

Der Golfschwung beinhaltet zusammengesetzte Teilbewegungen:

- Oberkörperrotation aus den Schultern
- Hüftrotation nach dem Treffen des Balls
- Gewichtsverlagerung während der Ausführung

Auf das Erlernen dieser Technik sowie die dabei am häufigsten gemachten Fehler und deren Korrekturen wird im Teil **Methodik** ausführlicher eingegangen. Für den Schulsport ist es aber möglich, mit den Kernelementen des Set Up (siehe unten) den Schwung zu erlernen und mit Erfolg zu praktizieren.

Set Up

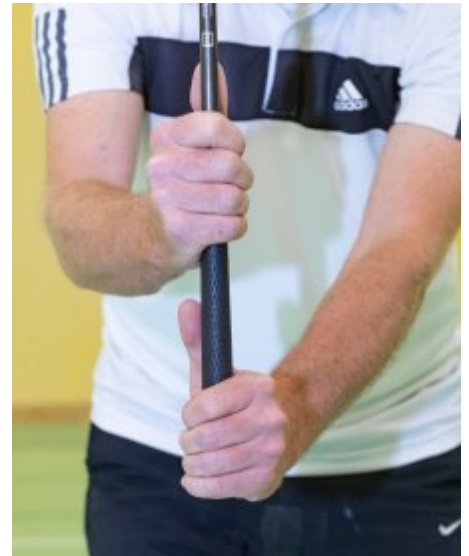
Vor jeder Ausführung sprechen Golfer von einem «Set Up». Dies beinhaltet die angemessene Schlägerwahl, die richtige Griffhaltung, den korrekten Stand und die Position zum Ball.

Griffhaltung

- Rechtshänder beginnen mit der linken Hand und nehmen die rechte dazu.
- Die Griffhaltung ist geschlossen, die Hände berühren sich.



Fehler: Anstelle des geschlossenen Griffes wird der Schläger offen gehalten
(kein Kontakt der Hände).



Rechts oder links?

Häufig fragen Lernende bereits bei der Schlägerwahl, ob sie rechtsoder linksseitig abschlagen sollen. Anders als beim Unihockey- oder Baseballspiel schlagen Rechtshänder in der Regel auf der rechten Körperseite ab und Linkshänder auf der linken (Führungshand ist beim Golfen unten!).

Stand und Position zum Ball

- Beim Ansprechen leicht in die Knie gehen und den Oberkörper nach vorne beugen.
- Das Körpergewicht ist gleichmässig auf beide Füsse verteilt.
- Die Arme sind durchgestreckt, Schultern, Arme und Hände bilden ein Dreieck.
- Der Ball liegt genau körpermittig und vor dem Schlägerkopf.
- Die Punkte Schultern – Ellbogen – Hand – Schläger bilden eine möglichst gerade Linie (kleiner Winkel zwischen den Händen und dem Schläger).
- Durch den leicht geöffneten Achselwinkel bei geradem Rücken ergibt sich der Abstand der Füsse zum Ball (ca. 50 – 80cm, je nach Körpergrösse).



Aufschwungphase

- Beim Ausholen, genannt Aufschwung (Takeaway) ist der untere Arm komplett durchgestreckt. Der Wendepunkt (Top Position) des Schlägerkopfes ist wie auf dem Bild zu sehen für Einsteiger völlig ausreichend.
- Der Blick ruht auf dem Ball. Der Kopf bleibt bis etwa zur Mitte des Aufschwunges, als auch noch nach dem Treffen des Balles fixiert.



Durchschwung



- Die Schlagbewegung wird durch die Abwärtsbewegung des Schlägerkopfes und einer Rotation des Oberkörpers bei gestreckten Armen eingeleitet.
- Ab dem Treffmoment (Impact) ist eine Hüftrotation notwendig. Das vordere Bein bildet die Basis und bleibt in der Position unverändert. Aus einer gleichförmigen Gewichtsverteilung wird das Körpergewicht, das während der Aufschwungphase etwas auf das hintere Bein verlagert wurde, nun zu ca. 80 % bis in die Endposition (Finish Position) auf das vordere Bein verlagert. Der Ball sollte square und mittig auf der Schlagfläche getroffen werden.
- Nach dem Treffmoment wird eine Aufrichtbewegung vollzogen, so dass das vordere Standbein durchgestreckt ist.
- Die Schlagbewegung setzt sich nach dem Treffen des Balles in einer Ausschwingbewegung fort (Durchschwung), so dass sich in der Endposition der Schläger hinter dem Kopf befindet. Schwungtempo bzw. Ausholgeschwindigkeit beachten und anfangs langsam ausführen.

Fehler beim Golfschwung: [Beschrieb und Korrekturen](#) (pdf)

Hilfen für die Grundinstruktionen des Golfschwunges

- Den korrekten Bewegungsablauf demonstrieren/vorzeigen oder als Clip abspielen: Das Ziel ist es, eine Bewegungsvorstellung zu schaffen.
- Griffhaltung einnehmen lassen und ggf. korrigieren.
- Einnehmen und Üben der korrekten Grundposition (Set Up). Vor allem auf gebeugte Knie und durchgestreckte Armhaltung achten.
- Schwünge in sehr langsamen Tempo machen lassen.
- Nur den Schwung ohne Ball durchführen lassen.
- In der Wendeposition verharren. Position der Arme und des Schlägers betrachten lassen (diese Positionen evtl. fotografieren oder filmen).
- Feedback und Korrekturen geben durch die Lehrperson, der/die Partner/in bei 2er Formen, [Videoaufnahme/Coach's Eye](#). Wichtiges Grundprinzip: Reduzierung der Korrektur auf ein Hauptmerkmal, nicht alles auf einmal!

Quelle: Stefan Buhl, Urs Böller, Sportlehrpersonen an der Allgemeinen Gewerbeschule AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO