



## **Golfschwung**

### **1. Ansprechposition (Setup)**

Du stellst dich richtig hin:

- Füße schulterbreit auseinander
- Knie leicht gebeugt
- Rücken gerade, leicht nach vorne geneigt
- Hände am Griff – Arme locker
- Ball liegt in der Mitte (bei Eisen) oder weiter vorne (bei Driver)

Ziel: Eine bequeme, ausbalancierte Haltung.

### **. Ausholen (Backswing)**

Du holst aus, indem du den Schläger nach hinten oben führst:

- Der Schläger geht nach oben und hinten
- Die Schultern drehen sich mit
- Das Gewicht verlagert sich leicht auf das hintere Bein
- Linker Arm bleibt möglichst gestreckt (bei Rechtshändern)

Ziel: Energie aufbauen für den Schlag.

### 3. Abschwung (Downswing)

Jetzt geht's nach unten zum Ball:

- Der Schläger wird aus den Hüften und Schultern „nach vorne geschwungen“
- Gewicht geht zurück auf das vordere Bein
- Die Hände bleiben erst noch „hinten“, um den Schläger „schnappen“ zu lassen

Ziel: Maximale Geschwindigkeit durch den Ball.

### 4. Treffmoment (Impact)

Jetzt triffst du den Ball:

- Der Schläger trifft zuerst den Ball, dann den Boden (bei Eisen)
- Hände sind beim Treffmoment **vor dem Ball**
- Der Schlägerkopf ist gerade und zeigt zum Ziel

Ziel: Solider, gerader Schlag.

### 5. Nachschwung (Follow Through)

Du schwingst locker zu Ende:

- Der Schläger geht hoch über die Schulter
- Dein Körper ist zum Ziel gedreht
- Du bleibst im Gleichgewicht

Ziel: Der Schwung endet kontrolliert – nicht abgehackt.

### Fazit:

Der Golfschwung ist ein flüssiger, kontrollierter Bewegungsablauf – **keine Kraftübung**, sondern **Technik und Timing**.