



## L - PITCHEN

Das L hilft für die meiner Meinung beste Pitch-Übung der Welt. Der Drill ist auch ein Klassiker für Golfer mit niedriger Geschwindigkeit, die mehr Zug in ihre Schläge bekommen wollen. Ich zeige die Übung hier im kurzen Spiel, weil viele Golfer in Sachen Distanzkontrolle enorme Probleme haben. Eigentlich müssten Sie sofort sagen können, welchen Schläger und welche Schlagart Sie über 40 Meter spielen. Aber leider ist das nur sehr selten der Fall. Um einen kontrollierten und sicheren Pitch zu spielen, sollten Sie so weit zurück schwingen, dass der linke Arm parallel zum Boden ist und der Schläger auf-

grund der 90 Grad abgewinkelten Handgelenke senkrecht nach oben zeigt (**Bild 3**). Am Ende des Durchschwungs, der von viel Körperrotation geprägt ist, bilden die Unterarme und der Schlägerschaft wieder ein L (**Bild 4**). So haben Sie auf einfachste Weise die Länge des Schwungs, die Koordination und auch die Schlägerkopfgeschwindigkeit auf einmal kontrolliert. Wenn Sie nun diesen Schwung mit Ihrem Pitching-, Gap-, Sand- und Lob-Wedge spielen, werden Sie problemlos vier unterschiedliche Längen spielen können - und das mit einer einzigen und einfachen Technik!



## M - PUTTEN

Putten ist eine sehr präzise Art und Weise den Golfball zu bewegen. Wir haben alle vor, beim Putten mit den Schultern zu pendeln und so mit einer sehr einfachen Bewegung möglichst viel Gefühl und Kontrolle zu erzeugen. Leider stehen viele Golfer zu wackelig und unsicher über dem Ball und können daher gar nicht pendeln oder nur mit einer sehr unkonstanten Bewegung.

Um eine möglichst wiederholbare Bewegung zu entwickeln, müssen Sie in eine gute Ansprechposition kommen. Hier hilft das M, das durch die Arme, die Schultern und die Beine gebildet wird. In der Ansprechposition sollten folgende drei Kriterien erfüllt sein (**Bild 5**):

1. Der Kopf ist 90 Grad nach vorne



# SAISON SCHLUSS VERKAUF

**Jetzt ist Saisonschlussverkauf  
bei Golfstore mit vielen guten  
Schnäppchen in den Shops!**

Hier finden Sie Ihren Golfstore-Shop [www.golfstore.eu](http://www.golfstore.eu)



**GOLFSTORE**

# TRAINING



geneigt, sodass die Augen direkt nach unten auf den Ball gerichtet sind.

**2.** Der Körper ist absolut stabil. Sie stehen schulterbreit und die Knie sind auseinander.

**3.** Die Arme sind nur leicht angewinkelt und was besonders wichtig ist – entspannt.

Somit können Sie problemlos pendeln und auch bei starkem Wind stabil stehen.

Tipp: Haben Sie ein Problem, es hinzubekommen? Dann ist Ihr Putter vielleicht zu lang. Ich bin 1,76 Meter groß und mein Putter ist 31,75 Inches lang.

Das sind 3,25 Inches weniger als die Standardlänge 35 Inches. Lassen Sie doch einmal Ihren Putter professionell fitten – auch das kann enorm helfen.



N- POWER

## Paul Dyer (38)

Wurde mit 19 Jahren Golf-Pro und gründete seine eigene Golfakademie. 1993 wechselte er zur David Leadbetter Golf Academy (DLGA). Momentan ist er als Senior-Director of Instruction Europe auf der DLGA-Anlage Seeschlösschen Timmendorfer Strand tätig und unterrichtet gelegentlich in Golf Valley bei München. Infos unter [leadbetter.de](http://leadbetter.de)

## Termine von Golfschulen mit Paul Dyer:

26./27. September Valley

10./11. Oktober Valley

1. bis 8. November und 13. bis 20. März 2010 Cornelia Diamond Resort, Türkei

1. bis 10. Februar 2010 Champions Gate, Florida

15. bis 18. April 2010 Portmarnock, Irland

Bewundern Sie auch die Longhitter und wünschen sich etwas mehr Länge vom Abschlag? Bei Longhittern können Sie gut beobachten, wie diese kraftvollen Spieler mit den großen Muskeln in den Beinen und Hüften den Abschwing beginnen, gefolgt von der Oberkörperdrehung und den Armen und dann ganz zum Schluss dem Auflösen des Handgelenkwinkels. Um diese Kraftkette aufbauen zu können, muss man im Abschwing in der N-Position sein (**Bild 6**). Die meisten Clubspieler können diese Position gar nicht einnehmen, weil sie mit den Armen viel zu weit ausgeholt haben. Wenn der Radius am höchsten Punkt fehlt, geht viel Energie verloren im Bemühen, den Schläger überhaupt nach unten zu führen. Diese Energie wäre viel sinnvoller beim Schlagen des Balls eingesetzt. Bevor Sie sich viele Gedanken machen über den Lag, also das sogenannte Spät-Schlagen, prüfen Sie ob Sie die N-Position schaffen! Das Griffende des Schlägers muss sich außerhalb des rechten Fußes befinden – das sichert Ihnen einen ausreichendem Armradius. Wenn Sie diese Position haben, können Sie »von dem Boden aufwärts« Richtung Ball entwinden!



6



## O - RHYTHMUS

Haben Sie immer wieder ein paar Löcher auf der Runde wo der Rhythmus weg ist und nichts klappt? Nur ganz selten helfen in derartigen Situationen technische Gedanken wie »Mehr drehen« oder »Weniger winkeln«. Sogar »Langsam schwingen« bringt oft nichts. Sie müssen etwas finden, mit dem Sie schnell Ihren Rhythmus und Schwunggefühl wieder aufbauen. Ich denke dann immer an das O (Bild 7). Es hilft mir, an einen konstanten Schwungradius und einen runden Schwung zu denken. Damit meine ich, dass die Hände einen Kreis in der Luft beschreiben. So fokussiere ich meine Gedanken auf den kompletten Schwung und automatisch auf eine rhythmische Bewegung. Um den O-Kreis zu machen, muss ich mich rhythmisch bewegen, und was das Beste ist - ich habe keinen Platz im Kopf für destruktive und negative Spielgedanken.



Hier befindet sich das größte Golfloch der Welt. Der Krater eines erloschenen Vulkans. Golfplätze mit anspruchsvollen Einrichtungen in herrlicher Lage sowie das ganze Jahr über frühlingshafte Temperaturen bieten allen Golfern sportliche Topvergnüße. Einziges Handicap: Bei den grandiosen Ausblicken kann man leicht die Konzentration verlieren.

*Kommen Sie in den tropischen Teil Europas. Sie haben es sich verdient.*

[www.canarias.es](http://www.canarias.es)

## TRAINING

Paul Dyer, Senior-Director der David Leadbetter Golf Academy, gibt Tipps, wie Sie das Alphabet zur Verbesserung Ihres Spiels nutzen können. In Folge vier erfahren Sie, wie die Buchstaben P bis T helfen

**T** | Paul Dyer

**F** | Wolfgang Köhler, Finn Radtke

DIE NEUE GJ-SERIE: GOLF VON A BIS Z  
Teil  
4



Das große

GOLF

A B C





Illustration: Dagmar Dörpholz/Golf Journal

# PAUL D YER

Immer wieder werde ich gefragt, wie man sich Dinge merken kann, die einem helfen, den Score zu verbessern. Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich sagen, dass es jede Menge Eselsbrücken gibt, aber (fast) keine so erfolgversprechend ist wie das Alphabet. Mit Hilfe der Buchstaben A bis Z lassen sich jede Menge kleiner Gedächtnisstützen aktivieren, die bei der Umsetzung von Schwunggedanken helfen. Folgen Sie mir also in das Reich der Buchstaben, die helfen werden, Ihr Spiel zu verbessern.



## P - LANGE EISEN

Hybridschläger sind in den Bags fast aller Golfer zu finden – auch bei den Tour-Pros. Die meisten Golfer haben in der Regel die Eisen 1 bis 3 ersetzt, bei Spielern mit höheren Handicaps können auch die Eisen 4 und 5 durch Hybrids ersetzt werden. Teilweise ist die Schlägerindustrie durch die Veränderung der Lofts der Eisen für diesen Trend verantwortlich, allerdings erklärt dies nur den Ersatz der Eisen 1 bis 3. Die Frage ist daher weniger, ob Hybridschläger besser sind als die langen Eisen, sondern warum so viele Golfer Probleme mit längeren Eisen haben. Ein perfekter Ballkontakt kommt immer dann zustande, wenn das linke Bein im Treffmoment einen Wi-

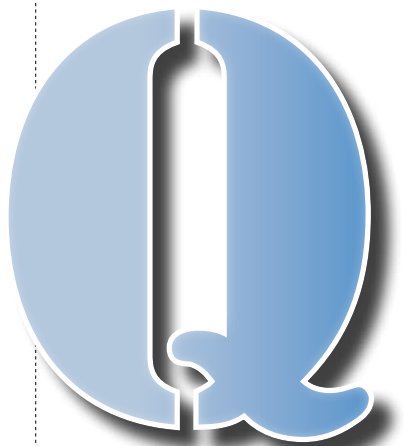
derstand und Stabilität bietet und die Abfolge der Schwungbewegung (Schwungkette) harmonisch ist. Im höchsten Punkt des Rückschwungs beginnt die Abschwungbewegung mit der linken Hüfte – zu diesem Zeitpunkt befindet sich der Schlägerkopf immer noch in der Rückschwungbewegung. Die Kraft der Beine entfaltet sich im Abschwung schnell, und somit kommt das linke Bein schnell in die Treffmomentposition. Der Oberkörper rotiert über die feste linke Seite und erlaubt dadurch einen konstanten Schwungradius der Arme im Durchschwung, der in der Montage auf **Bild 1**, wie ein P aussieht.

## Q - GRÜN LESEN



Der Buchstabe Q ist eine Hilfe, Grüns besser lesen zu lernen. Normalerweise sind die Fahnen so gesteckt, dass die Fläche im Umkreis von einem Meter darum eben ist – Ausnahmen bestätigen hier natürlich die Regel. Das bedeutet, dass der Rollweg von Putts auf dem letzten Meter sehr gut berechenbar ist.

Stellen Sie sich einen Kreis mit Ein-Meter-Radius ums Loch vor und bestimmen Sie den Punkt, an dem der Ball den Rand des Kreises kreuzen muss, um ins Loch zu fallen – und schon haben Sie das Q (**Bild 2**). Jetzt heißt es für Sie »nur noch«, den Ball mit dem richtigen Speed auf diesen Punkt zu spielen – und dann wird er auch fallen.

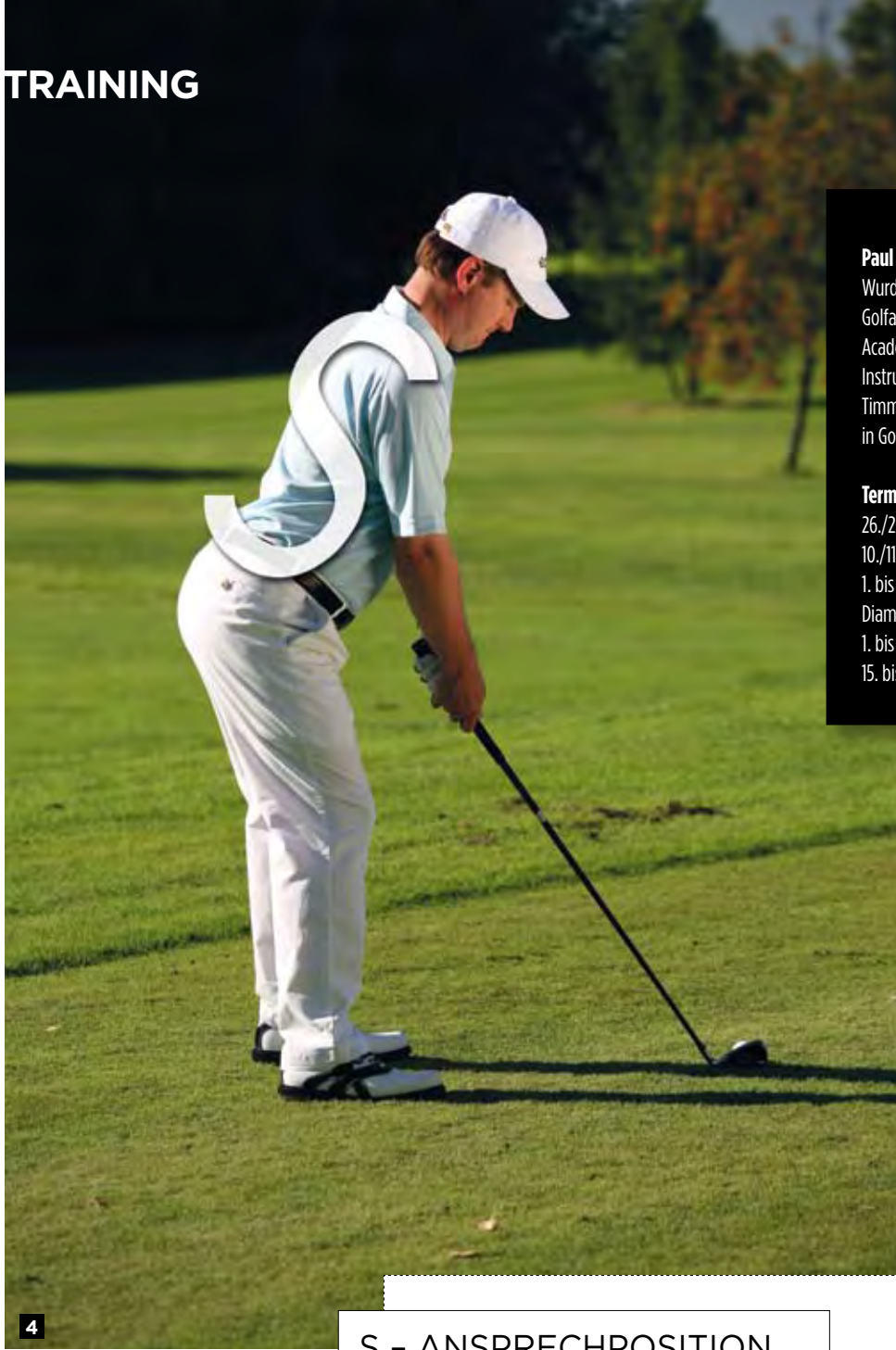




# R

## R - PUTTEN

Sicherlich kennen Sie folgende Situation: Sie lesen einen Putt, gehen überzeugt zum Ball, sprechen den Ball an, und plötzlich sieht die Putt-Linie ganz anders aus. Was nun? Noch mal die Linie lesen oder den Putt durchziehen? Die Antwort ist natürlich noch mal lesen und ganz sicher und entschlossen putten. Das beschriebene Problem resultiert oft aus einer falschen Körperhaltung, bei der die Augen nicht senkrecht über dem Ball sind. Wichtig ist auch, dass die Augen gerade nach unten schauen. Der Nacken muss daher in der Ansprechposition flach sein. Mit dieser Haltung können Sie durch leichtes Drehen des Kopfs der Putt-Linie folgen und sehen diese wie aus der Position hinter dem Ball. Die Vorstellung eines kleinen R hilft hier enorm (**Bild 3**). Zum Einüben der Position empfiehlt es sich, einen Spiegel zu verwenden.



4

## S – ANSPRECHPOSITION

Seit zwei Jahren führen wir Bewegungstests für Golfer durch («Functional-Movement-Screening»). Dabei haben wir festgestellt, dass es für viele Golfer völlig normal ist, mit Schmerzen zu spielen – das sollte es aber nicht sein! Sehr oft treten die Schmerzen in den Hüften und der Lendenwirbelsäule auf. Eine häufige Ursache dieser Schmerzen ist die so ge-

### Paul Dyer (38)

Wurde mit 19 Jahren Golf-Pro und gründete seine eigene Golfakademie. 1993 wechselte er zur David Leadbetter Golf Academy (DLGA). Momentan ist er als Senior-Director of Instruction Europe auf der DLGA-Anlage Seeschlösschen Timmendorfer Strand tätig und unterrichtet gelegentlich in Golf Valley bei München. Infos unter [leadbetter.de](http://leadbetter.de)

### Termine von Golfschulen mit Paul Dyer:

- 26./27. September Valley
- 10./11. Oktober Valley
- 1. bis 8. November und 13. bis 20. März 2010 Cornelia Diamond Resort, Türkei
- 1. bis 10. Februar 2010 Champions Gate, Florida
- 15. bis 18. April 2010 Portmarnock, Irland



5

nannte S-Haltung (**Bild 4**). Sie kommt zustande, wenn das Becken zu weit nach vorne geneigt und der Rücken rund ist. Der Rücken sollte in der Ansprechposition »neutral« sein (**Bild 5**). Im Prinzip sollte man dazu den Oberkörper nur nach vorne beugen, ohne dass es zu einem Hohlkreuz kommt oder die Brustwirbelsäule krumm ist.





## T - AUSRICHTUNG

Das T ist eine der besten Hilfestellungen, die es fürs Putten gibt. Stellen Sie es sich vor, wie auf **Bild 6** zu sehen. Wenn Ihre Putts unpräzise sind, denken Sie an das T, und fast immer geht es sofort besser! Warum das funktioniert? Oft ist der Putter-Kopf nicht gerade zum Ziel ausgerichtet. Zudem ziehen viele den Schläger nach dem Treffmoment stark nach innen anstatt ihn gerade Richtung Ziel zu schwingen. Stellen Sie sich den Durchschwung als gerade Linie zum Ziel vor. Dann werden Sie entspannter ausholen und können sich besser auf die wichtigsten Punkte beim Putt fokussieren: den Treffmoment und die Pendelbewegung.



Hier befindet sich das größte Golfloch der Welt. Der Krater eines erloschenen Vulkans. Golfplätze mit anspruchsvollen Einrichtungen in herrlicher Lage sowie das ganze Jahr über frühlingshafte Temperaturen bieten allen Golfern sportliche Toperlebnisse. Einziges Handicap: Bei den grandiosen Ausblicken kann man leicht die Konzentration verlieren.

*Kommen Sie in den tropischen Teil Europas. Sie haben es sich verdient.*

[www.canarias.es](http://www.canarias.es)

## TRAINING

Paul Dyer, Senior-Director der David Leadbetter Golf Academy, gibt Tipps, wie Sie das Alphabet zur Verbesserung Ihres Spiels nutzen können. In Folge fünf erfahren Sie, wie die Buchstaben U bis Z helfen

**T** Paul Dyer

**F** Wolfgang Köhler, Finn Radtke

DIE GJ-SERIE: GOLF VON A BIS Z

Teil  
5

DAS GROSSE

GOLF

A B C

# PAUL DYER



Illustration: Dagmar Dornholz/Go Journal

**I**mmer wieder werde ich gefragt, wie man sich Dinge merken kann, die einem helfen, den Score zu verbessern. Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich sagen, dass es jede Menge Eselsbrücken gibt, aber (fast) keine so erfolgversprechend ist wie das Alphabet. Mit Hilfe der Buchstaben A bis Z lassen sich jede Menge kleiner Gedächtnisstützen aktivieren, die bei der Umsetzung von Schwunggedanken helfen. Folgen Sie mir also in das Reich der Buchstaben, die helfen werden, Ihr Spiel zu verbessern.

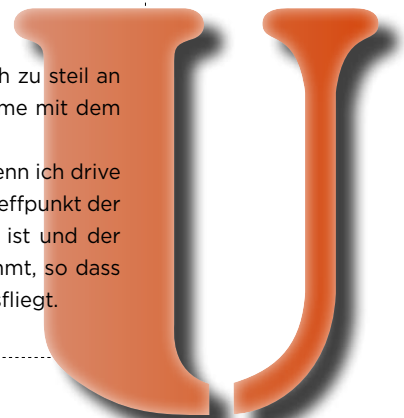


## U - DRIVE

Die technologischen Fortschritte beim Driver-Bau sind unübersehbar, und nahezu jeder Golfer hat mittlerweile einen Driver im Bag. Trotzdem ist der Drive wohl immer noch der schwierigste Schlag. Denn mehr als bei den anderen Schlägern kommt es beim Driver darauf an, dass man mit einem optimalen Winkel an dem Ball kommt. Da bekanntlich 90 Prozent aller Golfer zu einem Slice

neigen, ist es klar, dass fast alle auch zu steil an den Ball kommen und somit Probleme mit dem Driver haben.

Ich denke immer an ein flaches U, wenn ich drive (Bild 1). So schaffe ich es, dass der Treffpunkt der niedrigste Punkt der Schwungbahn ist und der Schläger sehr flach an den Ball kommt, so dass dieser in einem optimalen Winkel losfliegt.



## V - 25-METER-PITCH

Der Pitch aus 25 Metern zur Fahne ist meiner Meinung nach der schwierigste Schlag im kurzen Spiel und benötigt eine gute Technik sowie das richtige Konzept. Der Trick ist zu wissen, wie weit Sie den Ball mit Ihren Wedges schlagen, wenn Sie unterschiedliche Schwunglängen nutzen. Hier zeige ich Ihnen die Länge, die ich meinen Schülern als erstes beibringe - den Schlag vom V zum V (Bild 2 und 3).

Sehr kurz auszuholen ist für die meisten Spieler ungewohnt und schwierig. Wenn Sie aber das linke Bein stets etwas mehr belasten, werden Sie sehen, dass kurze Pitches viel einfacher sind, als Sie gedacht haben! Mein Tipp: Spielen Sie diesen Schlag mit allen Schlägern von Eisen 8 bis zum Lob-Wedge - und wagen Sie sich erst dann an eine andere Schwunglänge. Wenn Sie mit diesem Schlag vertraut sind, können Sie den Schlag vom L zum L machen.

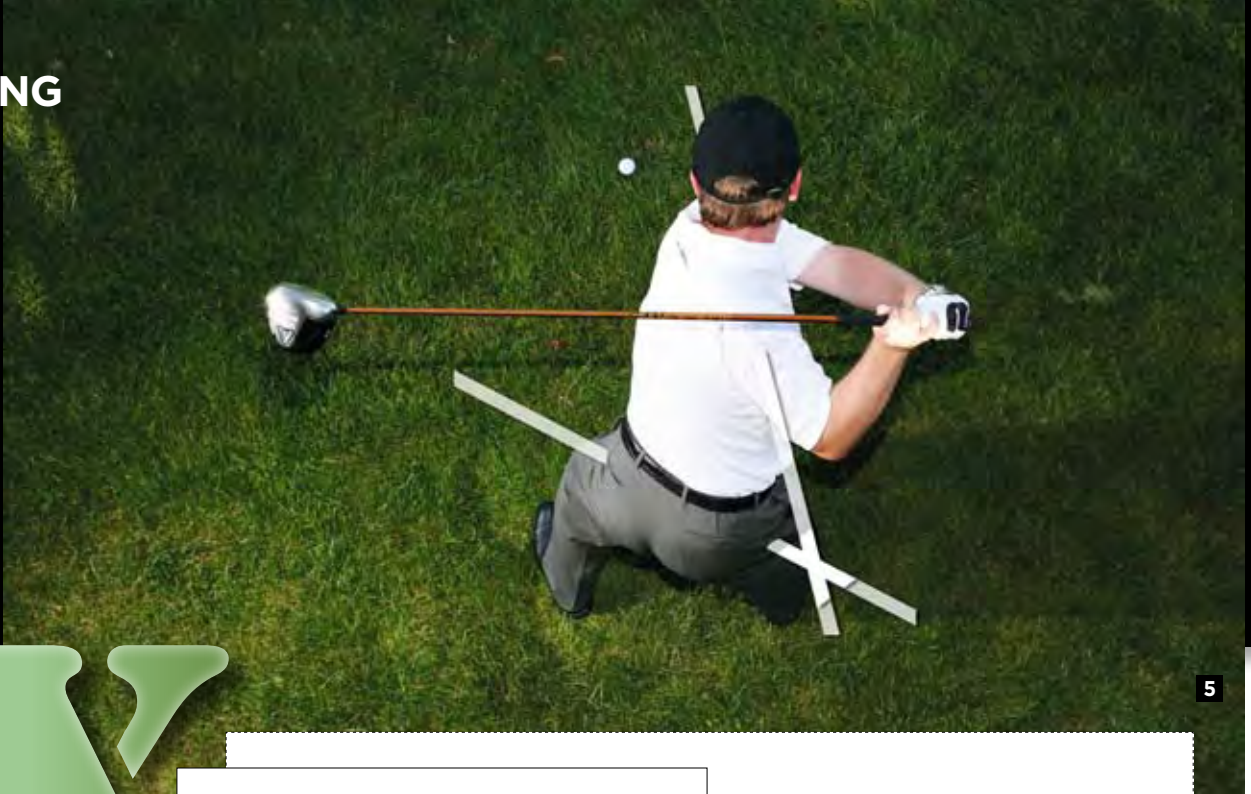




## W - KNOCK-DOWN-SCHLAG

Ich höre oft von Golfern, dass sie gerne einen Punch spielen oder lernen möchten. Wenn ich sie frage warum, bekomme ich meistens irgendwas in Richtung »Kontrolle im Wind« zu hören. Das Problem ist aber, dass ein Punch im Wind nur bedingt funktioniert. Der Punch ist ein abgebrochener Schlag, der aggressiv gespielt wird, so dass der Ball durch einen steilen Eintreffwinkel viel Spin bekommt. Bei Wind braucht man allerdings keinen Spin, sondern einen Ball, der flacher fliegt. Dafür sollten Sie den »Knock-Down«-Schlag lernen.

Der Knock-Down ist ein voller Schwung mit reduzierter Power, der den Ball flach fliegen lässt, so dass er kaum vom Wind beeinflusst wird. Bei diesem Schlag ist das linke Bein etwas mehr belastet als bei einem vollen Schwung, die Füße sind etwas näher zusammen. Konzentrieren Sie sich auf die Länge des Armschwungs, die Hände sollten im Rück- und Durchschwung Schulterhöhe erreichen (Bild 4). Weil Sie an die Länge des Schwungs denken, werden Sie automatisch das Schwungtempo etwas reduzieren und so den Schlag perfekt ausführen.



## X - DRIVE

Das Geheimnis von weiten Schlägen? Experten wissen seit Jahren, dass die Bewegungen des Körpers im Rück- und Durchschwung in einer bestimmten Reihenfolge passieren müssen, damit der Schlag möglichst effizient wird. Sehr wichtig ist dabei der so genannte X-Faktor. Mit dem X beschreiben wir den Unterschied zwischen Hüft- und Schulterdrehung (Bild 5). Es kommt dabei nicht unbedingt darauf an,

den größtmöglichen Winkel hinzubekommen. Vielmehr ist wichtig, dass der Winkel groß ist, aber noch weiter ausgedehnt werden kann, sobald die Hüfte den Abschwung einleitet. Probieren Sie vor einem Spiegel, die Schulter möglichst weit zu drehen, während Sie die Hüfte still halten. Die Spannung, die Sie dann fühlen, ist wichtig für die Kontrolle während des Schwungs.

## Y - PUTTEN

Sicherlich kennen Sie die unterschiedlichen Griffvarianten beim Putten wie »Linke unter rechter Hand« oder den »Claw Grip«. Meistens werden die verschiedenen Griffe benutzt, um Probleme wie beispielsweise Yips zu vermeiden. Ich möchte Ihnen eine neue Variante vorstellen. Sie ist nicht gedacht, um ein Problem zu beheben, sondern mir erscheint dieser Griff einfach sehr sinnvoll. Ich nenne ihn »Double Pistol«. Dieser Griff ermöglicht eine symmetrische Ansprechposition (Bild 6). Da beide Hände auf gleicher Höhe sind, befinden sich auch die Schultern auf einer Ebene. Somit schaffen Sie die besten Voraussetzungen zum Pendeln und eine sehr leichte, gefühlvolle Griffhaltung. Wer diese Griffart bevorzugt, sollte sich auch den so genannten »2 Thumb«-Schlägergriff besorgen. Dieser ist breiter, so dass die Hände problemlos nebeneinander platziert werden können.



**Paul Dyer (38)**

Wurde mit 19 Jahren Golf-Pro und gründete seine eigene Golfakademie. 1993 wechselte er zur David Leadbetter Golf Academy (DLGA). Momentan ist er als Senior-Director of Instruction Europe auf der DLGA-Anlage Seeschlösschen Timmendorfer Strand tätig und unterrichtet gelegentlich in Golf Valley bei München. Infos unter [leadbetter.de](http://leadbetter.de)

**Termine für Golfkurse mit Paul Dyer:**

1. bis 10. Februar 2010 ChampionsGate, Florida  
13. bis 20. März 2010 Cornelia Diamond Resort, Türkei  
15. bis 18. April 2010 Portmarnock, Irland

**Z - LOB**

Es war nicht ganz einfach für diesen Buchstaben etwas zu finden, aber ich glaube, mir ist da etwas ganz gutes eingefallen. Meine Erfahrung zeigt, dass es ratsam ist, sich aus der Schusslinie zu entfernen, wenn Golfer versuchen, einen Lob zu spielen. Meist kommt der Schlägerkopf viel zu geschlossen an den Ball und ohne Löffeln ist es dann unmöglich, den Ball in die Luft zu bekommen. Hilfreich ist es in diesem Fall die Schlagflächenstellung am Ende des Rückschwungs zu kontrollieren. Man sollte jetzt die komplette Schlagfläche sehen können. Wenn Ihnen jemand bei der Kontrolle hilft, sieht er in Schlagrichtung im Idealfall ein Z (Bild 7).



[www.jucad.de](http://www.jucad.de)

**NEU!**

Die langjährige JuCad Technologie jetzt auch aus CARBON



Die exklusiven  
**Titan-Golfcaddys**

Auf Wunsch mit bewährter Funkfernsteuerung erhältlich!

**JuCad<sup>®</sup>**

Das Original