

„THE ROUGH AND THE SMOOTH“ –
A MASTER CLASS WITH PGA PROFESSIONAL MARK STEVENSON

POWERED BY **Titleist** **BOSS**
HUGO BOSS

Folge 4:

Der Abschwung

Der Abschwung ist meiner Meinung nach der schwierigste Teil des Golfschwungs. Ihn zu verstehen, ist schon schwierig – ihn zu wiederholen, noch schwieriger.

Ich erinnere mich noch gut an das Jahr 1996. Damals organisierte mein Sponsor Titleist und dessen Boss Gary Miller im Vorfeld der BMW Open ein Training mit Peter Kostis, einem der größten Pros aller Zeiten. Obwohl ich damals ein Playing Pro war, dachte ich wie ein Golflehrer und hatte hunderte Fragen im Kopf, die ich Herrn Kostis gerne stellen wollte. Ich erinnere mich noch genau daran, als der Tag gekommen war. Ich stand am Dienstag morgen um 8.30 Uhr mit meinem Caddie auf der Range und schlug Bälle, als auf einmal Peter Kostis und Gary Miller vor mir standen. Nach einem kurzen „Hallo“ machte ich mich ans Werk: Ich stellte mich zum Ball, überprüfte die Ballposition und zielte. In dem Moment, als ich ausholen wollte, fragte Peter Kostis mich: „Mark, an was denkst du gerade?“ Also erklärte ich ihm lang und breit, an was ich dachte: an die richtige Ausholbewegung, mich

nicht zu sehr nach innen zu lehnen, eine volle Schulterdrehung, an 80 Prozent des Gewichts auf dem hinteren Fuß und so weiter und so weiter ... Wie gesagt: Auch als Playing Pro wollte ich sein Hirn anzapfen und mir so viel Wissen aneignen, wie irgend möglich, weil ... hey – der Typ ist eine Legende!

Er sah mich an, wie mich vorher noch nie ein Golflehrer angesehen hatte

– und dann kamen die magischen Worte: „Mark, wie zur Hölle kannst du Golf spielen mit all diesen Gedanken, die dir durch deinen Kopf schwirren?“ Diese Worte stecken seit diesem Tag ganz tief in mir drin.

Vereinfacht gesagt meinte er, der Schwung sei die Nummer 1, der Griff die Nummer 2 und das Setup die Num-



MARK STEVENSON

... ist seit 1986 Teaching Professional. Neben seiner Lehrtätigkeit als Head-Pro im GC Gut Rieden bei Starnberg (seit 1996) hat er als leidenschaftlicher Turnierspieler auf diversen Profitouren gespielt und als Playing Pro zahlreiche Titel errungen.

mer 3. Wenn man dann noch richtig zielt, besteht Golf nur aus „Drehen, Schwingen, Drehen“. Man müsse sich nur vom Ball wegdrehen, die Arme nach unten schwingen und den Körper durchbewegen. Ich dachte mir nur:

„Wow, einfacher geht's eigentlich kaum“. Also nahm ich meine Position wieder ein, drehte mich, schwang, drehte mich und

„Mark, wie zur Hölle kannst du Golf spielen mit all diesen Gedanken, die dir durch deinen Kopf schwirren?“

traf den Ball so solide und gerade, dass es unglaublich war. Was für ein Gefühl! Er sah dem Ballflug zu, sagte: „Spiel' gut diese Woche!“ und verschwand. Klingt komisch, ist aber so: Ich hatte hunderte Fragen an ihn gehabt, hängen geblieben sind aber einzig und allein diese Worte. Man kann also sagen: Eine Frage, ein Ball, ein perfektes Ergebnis.

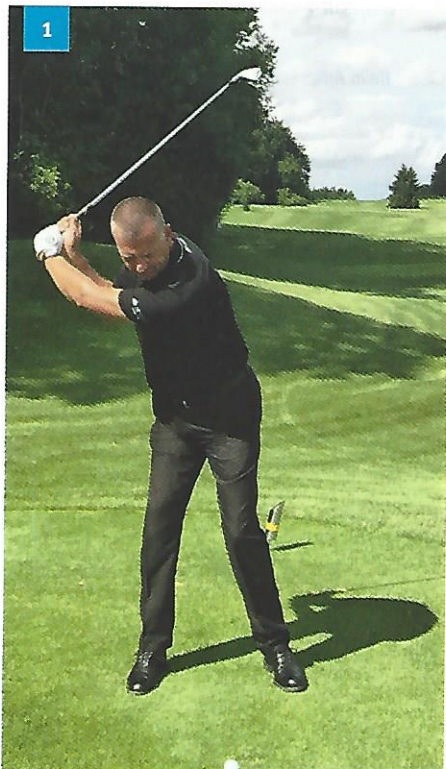




BILD 1: Dieses Bild zeigt den höchsten Punkt des Rückschwungs. Die Schultern sind vollständig gedreht und hinter dem Ball, das rechte Bein ist noch gebeugt und noch überhaupt nicht gestreckt. Warum? Wenn Sie das Bein zu früh strecken, erzeugt dies eine Gegendrehung, was eine falsche Schwungebene des Schlägers hervorruft.

BILD 2: Hier ist zu sehen, wie mein Schläger anfängt, nach unten zu schwingen. Meine Hände und Arme helfen mir dabei, mit dem Oberkörper länger Richtung Ziel zu zeigen, während sich mein Gewicht langsam auf das vordere Bein verlagert.

BILD 3: Im Treffmoment liegt mein Gewicht nun zu etwa 80 Prozent auf meinem vorderen Bein. Meine Hüfte und meine Schultern drehen sich im Schwung nach links.

Ich habe in meinem Leben so viele Golfschwünge gesehen und es gibt einen Punkt, der wahnsinnig wichtig ist: **Versuchen Sie, im Treffmoment so**

offen wie möglich zu sein! Ich bin kein Freund von Statistiken, dennoch: Man hat gemessen, dass beim durchschnittlichen Amateur die Hüfte zwölf und der Oberkörper fünf Grad offen ist. Unglaublich daran ist, dass beim Tour-Pro die Hüfte 42 und der Oberkörper 27 Grad geöffnet sind. Das klingt unwirklich, ich weiß. Aber daher resultiert ein Großteil der Kraft.

BILD 4: Die Endposition. Ich habe mich voll Richtung Ziel gedreht, das Gewicht liegt auf dem vorderen Bein, die rechte Ferse ist gedreht und alles ist im Gleichgewicht.

Dass ich es wirklich liebe, Tour-Pros zuzusehen, liegt nicht nur an deren Länge und am fantastischen kurzen Spiel heutzutage. Es sind der Rhythmus und die unglaubliche Balance, die diese Jungs haben.

MEIN TIPP: Arbeiten Sie an beidem und Sie werden wirklich schnell besser werden!