

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

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

Folge 3:

Der Rückschwung

In meinen 35 Jahren als Golfpro musste ich mir schon viele seltsame und kuriose Rückschwünge anschauen. Denken Sie an Jim Furyk: der witzigste Rückschwung, den ich kenne!



Einen ordentlichen Rückschwung hinzukriegen, ist wirklich nicht schwer – wenn man, wie in Bild 1 zu sehen, ein ordentliches Setup hat (s. auch Folge 1: Setup und Ausrichtung).

Ich denke, dass das sogenannte „one-piece-take-away“ die bei Weitem einfachste Methode ist, den Schläger im Rückschwung auf die richtige Schwungebene zu bekommen. Was ist ein „one-piece-take-away“?

Wie Sie auf dem zweiten Bild sehen, drehe ich meine Schultern und die Hüfte gleichzeitig, wenn ich meinen Schwung beginne. Was Sie nun sehen, ist, dass sich der Schlägerkopf dem Ball langsam von innen Richtung Ziellinie nähert, er aber gleichzeitig „außerhalb der Hände“ bleibt. Was das heißt? Anstatt den Schlägerkopf mit den Handgelenken nach hinten zu bewegen (ein Desaster!) sollte sich alles gleichzeitig bewegen.



Dies zwingt Ihre Arme und Ihren Körper dazu, zusammenzuarbeiten bis der Rückschwung beendet ist. Bild 3 zeigt die perfekte Position bei der Hälfte des Rückschwungs mit einem geöffneten Schlägerblatt und dem Schaft, der auf einen Punkt zeigt, der leicht innerhalb der Ziellinie des Balls liegt.

Auf Bild 4 sehen Sie ein perfektes Beispiel dafür, wie es aussieht, wenn die Handgelenke den Rückschwung einleiten: Die Hände bewegen sich zum Ball hin,



der Schlägerkopf kommt von hinten und es kommt im Rückschwung zu einer Überkreuzung der Schwungebene. Die Folge ist entweder ein Slice oder es kommt zum Verdrehen der Hände und zu einem Hook – beides sind Albtraum-Schläge. Ein Bogey oder Schlimmeres ist die Folge.

Bild 5 zeigt das genaue Gegenteil: Die Arme bewegen sich von meinem Körper



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.

weg, während ich versuche, den Schlägerkopf auf Höhe meiner Hände zu behalten. Die Idee ist an sich richtig, dennoch bewegen die Hände den Schläger nach hinten und nicht die Körperdrehung.

Der Schlüssel ist, im Rückschwung nicht an die Hände zu denken, sondern an das Ende des Griffs. Beginnen Sie den Rückschwung mit dem Ende des Griffs in Richtung Ihres rechten Oberschenkels (Rechtshänder) und Sie werden den Schlägerkopf automatisch außerhalb der Hände haben (siehe Bild 6).

Ich weiß, das alles klingt schwierig und verwirrend. Aber glauben Sie mir: Wenn Sie das richtige Setup und eine gute Ballposition haben und dabei die Hände LOCKER lassen, ist es wirklich einfach, sich einen guten und wiederholbaren Schwung anzueignen.

Ein sehr guter Freund von mir hat mal Folgendes über Tourspieler geschrieben: „Sie spielen hässliches Golf, sie schlagen viele schlechte Bälle, sie schwingen nicht perfekt. ABER: Sie kämpfen um jeden Schlag, sie geben nie auf und möchten sich immer verbessern.“

Ein guter Pro sollte seinem Schüler einen Schwung beibringen, der für ihn funktioniert und der wiederholbar ist. Diese einfache Methode, einen Rückschwung zu starten, wird ihnen 100%ig dabei helfen, besser zu werden. Das Zauberwort lautet ZUSAMMEN!

