

»Am Anfang war das Wort,
gleich danach kam das Missverständnis.«

Glossar

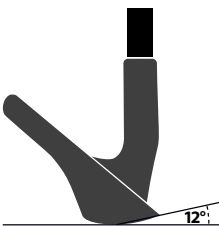
Armebene: beschreibt die Schräge des linken Arms im höchsten Punkt des Ausholens. Steht der Arm eher senkrecht, spricht man von steil; steht er eher waagrecht, nennt man die Armebene flach.

Armschwung: der Winkel, den der linke Oberarm von vorne gesehen überstreicht. Bei einem vollen Schwung liegt ein geläufiger Wert bei 135 Grad. Überstreicht der Schläger weniger Winkel, spricht man von einem kurzen Armschwung; überstreicht er mehr, von einem langen Armschwung.

Ausholen: der Teil des Schwungs vom Start bis zum Richtungswechsel. Der Begriff »Rückschwung« trifft es nicht, weil das Ausholen eigentlich kein Schwung ist.
→ Übergang

Abschwung: der Teil des Schwungs vom Ende des → Ausholens bis zum Treffmoment. → Übergang

Abschwungskreuzen: wenn der Schläger kurz nach dem Übergang steil und im weiteren Verlauf noch flach wird.
→ Übergangskreuzen



Ein Wedge mit 12 Grad Bounce.

Bounce: der Winkel, der zwischen dem Boden gebildet wird und der Verbindungslinie vom untersten Punkt der Schlägersohle zur Leading-Edge. Die Leading-Edge ist die vordere, untere Kante des Schlägers. Je höher der Bounce, desto höher schwebt die Leading-Edge in der Luft. Übliche Werte liegen zwischen zwei Grad bei langen Eisen und zwölf Grad bei Wedges.

Bulge: die horizontale Schlagflächenwölbung der Hölzer. Sie gleicht durch eine veränderte Startrichtung den Seit-

wärtsdrall des Balles aus, der bei Spitzen- und Hackentreffern entsteht. → Gear-Effekt → Roll

Chicken Wing: das Anziehen der Arme in der → Vorwärtsbewegung.

Crescendo-Winkeln: wenn der → Lag im Abschwung nicht schlagartig zunimmt, sondern sich langsam aufbaut und bis zum → Release stetig zunimmt.

Divot: das Grasstück, das man aus dem Boden heraus schlägt.

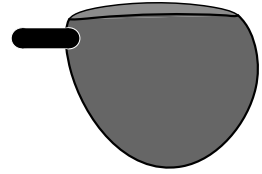
Dorsal: stammt aus der Medizin; dort bezeichnet man es als Dorsalextension oder als Dorsalflexion, wenn sich das Handgelenk in Richtung Handrücken beugt. Beim Golf hat es sich etabliert von Dorsalbeugung zu sprechen. → Palmar

Dorsales Schlagen: wenn sich das linke Handgelenk in der Treffmomentphase dorsal beugt. Das öffnet die Schlagfläche.

Draw: ein Schlag, bei dem der Ball rechts von der Ausrichtung startet (→ Push) und so weit nach links zurückdreht (→ Hook), dass der Ball genau dort landet, wohin sich der Golfer ausgerichtet hat. Gegenteil: → Fade

Dünnere Schlag: wenn der Ball unterhalb des Sweetspots getroffen wurde. So ein Schlag kann drei verschiedene Ursachen haben:

1. Der tiefste Punkt des Schwungs war insgesamt zu hoch.



Die Schlagflächen der Hölzer sind horizontal gewölbt (Bulge).

2. Der tiefste Punkt des Schwungs war rechts vom Ball und dadurch hat der Schlägerkopf sich schon vor dem Treffmoment wieder nach oben bewegt.
3. Der tiefste Punkt des Schwungs war zu weit links vom Ball und dadurch war der Schlägerkopf am Ball noch nicht tief genug.

Durchschwung: beschreibt den Teil des Schwungs vom Treffmoment bis zum →Finish.

Dynamischer Loft: →Loft

Ebenen-Hook: wenn der Schläger flach weggenommen wird, oben kreuzt und wieder flach an den Ball kommt. Hier reicht eine gerade oder sogar leicht offene Schlagfläche, um einen Hook zu erzeugen, weil die Schlagfläche nur im Verhältnis zur Schwungbahn geschlossen sein muss.

Ebenen-Slice: wenn der Schläger steil weggenommen wird, oben gelegt ist und wieder steil an den Ball kommt. Hier reicht eine gerade oder sogar leicht geschlossene Schlagfläche, um einen Slice zu erzeugen, weil die Schlagfläche nur im Verhältnis zur Schwungbahn offen sein muss.

Facetape: Aufkleber — manchmal auch als Impact-Tape bezeichnet —, die den Abdruck des Balles auf der Schlagfläche sichtbar machen und dem Golfer eine schnelle Rückmeldung darüber liefern, ob er mit der Hacke oder der Spitze, dünn oder fett getroffen hat.

Fade: ein Schlag, bei dem der Ball links von der Ausrichtung startet (→Pull) und so weit nach rechts zurück-

dreht (→Slice), dass der Ball genau dort landet, wohin sich der Golfer ausgerichtet hat. Gegenteil: →Draw

Fetter Schlag: wenn der Schläger vor dem Treffmoment Bodenkontakt hatte.

Finish: die Endposition des Golfschwungs.

Forward-Press: wenn der Spieler kurz vor dem Ausholen seine Hände in Richtung Ziel schiebt. Es dient als Auslöser für den Schwung und verschafft einem bei der Ausholbewegung, die in entgegengesetzter Richtung verläuft, einen fliegenden Start.

Frühes Schlagen: wenn sich der Winkel zwischen linkem Unterarm und Schlägerschaft zu früh auflöst. Bei Eisenschlägen sollte sich dieser Winkel idealerweise erst kurz nach dem Treffmoment aufgelöst haben.

Gear-Effekt: Zahnrad-Effekt, der entsteht, wenn man den Ball mit einem Holzschläger außerhalb des Sweet-spots trifft. Den Effekt habe ich auf S. 60 f. beschrieben.

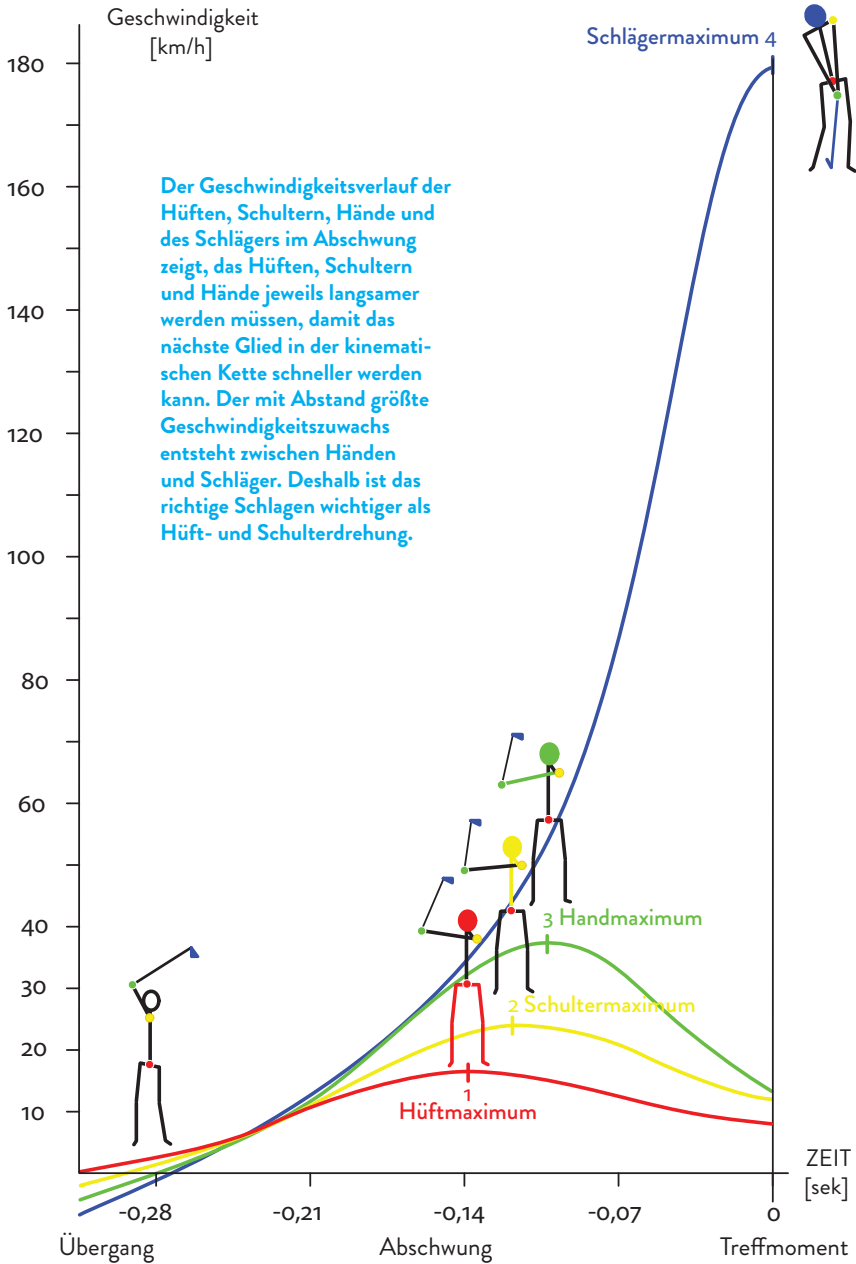
Geschlossen: Bei einem geschlossenen Stand zeigt die Fußlinie nach rechts, bei einem geschlossenen Schläger im →Set-up zeigt die Schlagfläche nach links. Das ist verwirrend und deshalb spreche ich meist nur beim Schläger von offen oder geschlossen und beim Stand eher von »rechts oder links ausgerichtet«. Der Schläger ist geschlossen, wenn er aus Golfersicht gegen den Uhrzeigersinn verdreht ist. →Offen.

Hacken-Fade: wenn Schwungbahn und Schlagfläche keinen Fade verursacht hätten, der Ball aber links gestartet und nach rechts zurückgedreht ist, weil er bei einem

Schlag mit der Hacke eines Holzes getroffen wurde. Hier sorgt der → Gear-Effekt für den Fade.
Gegenteil: → Spitzen-Draw

Hotspot: Der Hotspot liegt bei Hölzern etwas über dem → Sweetspot. Wenn man den Ball hier trifft, entsteht durch den vertikalen Gear-Effekt und den → Roll ein höherer Abflug mit weniger Rückwärtsdrall. Das lässt den Ball bei den meisten Golfern weiter fliegen, obwohl die Energieübertragung zum Ball etwas schlechter ist als bei Sweetspot-Treffern.

Kinematische Kette: Beim Golf entsteht die maximale Geschwindigkeit von Hüften, Schultern, Armen und dem Schläger nicht gleichzeitig im Treffmoment, sondern nacheinander. Es beginnt mit den Hüften, die ihre maximale Geschwindigkeit von ca. 15 km/h schon vor der Hälfte des Abschwungs erreichen. Danach wird die Hüftdrehung langsamer und die Schultern erreichen ihre maximale Geschwindigkeit. Auch die Hände erreichen ihre maximale Geschwindigkeit, noch bevor der linke Arm 45 Grad vom Treffmoment entfernt ist. Danach werden die Hände langsamer und der Schläger erreicht im Treffmoment seine maximale Geschwindigkeit. Die Hände müssen aber nicht bewusst verlangsamt werden, denn das Auflösen des Handgelenkwinkels erzeugt schon einen Rückstoß auf die Arme und der Golfer muss eher gegenhalten, also weiter durchschwingen. Mit einem 3D-System kann man die Geschwindigkeitsverläufe von Hüften, Schultern, Armen und Schläger anzeigen lassen und erkennen, ob deren so genannte Kopplung optimal ist. Das ist jedoch erst sinnvoll, wenn man einen Ball-Boden-Draw schlagen kann und noch Schlaglänge hinzugewinnen möchte.



Kippen: wenn sich die Schultern beim Ausholen auf einer zu steilen Ebene drehen. Der Golfer wird hierbei kleiner und dadurch kommt die linke Schulter zu tief. Siehe S. 71 links unten.

Kopplung: → kinematische Kette

Kreuzen: wenn der Schläger im höchsten Punkt des Ausholens zu steil ist. Siehe linker Schläger im linken Bild auf S. 178. → Übergangskreuzen → Abschwungkreuzen

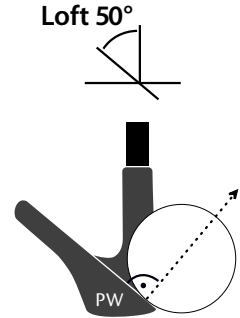
Lag: das Verringern des Winkels zwischen linkem Unterarm und Schlägerschaft im Abschwingung.

Legen: wenn der Schläger im höchsten Punkt des Ausholens zu flach ist. Siehe oberster Schläger im rechten Bild auf S. 178 → Überganglegen.

Löffeln: wenn die Hände im Treffmoment hinter dem Ball sind oder mit dem Eisen nur auf Höhe des Balles, statt davor. Ich unterscheide das vom frühen Schlagen, denn es gibt Golfer, die lösen den Winkel zwischen linkem Unterarm und Schläger zwar viel zu früh auf, schaffen es durch spätes Halten aber trotzdem, die Hände vor den Ball zu bringen → Paddeln.

Lösen: Beim Ansprechen sind Oberarme und Brustkorb so dicht beieinander, dass man problemlos eine Schlägerhaube dazwischen platzieren könnte, ohne dass sie herunterfällt. Spätestens nach der Hälfte des Ausholens würde jedoch die Schlägerhaube aus der rechten Achsel herausfallen. Diese Bewegung ist das Lösen der Arme vom Körper. Umkehrung: → Senken

Loft: ist der Neigungswinkel der Schlagfläche relativ zu einer vertikalen Schlagfläche und wird in Grad ausgedrückt. Ein typischer Driver hat elf Grad Loft, ein typischer Sand-Wedge 56 Grad. Hat man die Hände im Treffmoment weit vor dem Ball (→Quetschen), bleibt der Loft des Schlägers natürlich gleich, aber es reduziert sich der so genannte dynamische Loft. Beim →Löffeln erhöht sich der dynamische Loft.



Offen: Bei einem offenen Stand zeigt die Fußlinie nach links, bei einem offenen Schläger im Set-up zeigt die Schlagfläche nach rechts. Das ist verwirrend und deshalb spreche ich meist nur beim Schläger von offen oder geschlossen und beim Stand eher von »rechts oder links ausgerichtet«. Der Schläger ist offen, wenn er aus Golfersicht im Uhrzeigersinn verdreht ist. →Geschlossen

Paddeln: ist ein frühes Schlagen, bei dem die Hände im Treffmoment trotzdem vor den Ball kommen, weil sich der Winkel zwischen linkem Unterarm und Schläger kurz vor dem Treffen nicht mehr weiter auflöst. Es fühlt sich so ähnlich an, als würde man ein Paddel durchs Wasser ziehen: viel Widerstand, wenig Geschwindigkeit. →Paddelschuften

Paddelschuften: Kombiniert man →Löffeln und →Schuften, kommen die Hände im Treffmoment vor den Ball und dann ist es eigentlich kein Löffeln mehr, sondern ein →Paddeln. Man kann saubere Ball-Boden-Kontakte erzeugen. Lediglich die Schlägerkopfgeschwindigkeit wird reduziert und der Spinloft erhöht. Bei kurzen Pitches ist beides wünschenswert, deshalb empfehle ich dort ein Paddelschuften. Hier kommen die Hände im Treffmoment durch das frühe Schlagen nur sehr wenig vor den Ball, aber die linke Schulter ist we-

gen des Schuftens weit vor dem Ball. Der Schlägerkopf des Wedges kommt also von oben, aber die Hände sind nur leicht vor dem Ball, sodass \rightarrow Loft und \rightarrow Bounce voll zur Geltung kommen.

Palmar: Die Mediziner sprechen von Palmarflexion, wenn sich das Handgelenk in Richtung Handfläche beugt. Beim Golf hat es sich etabliert, von Palmarbeugung zu sprechen. \rightarrow Dorsal

Palmares Schlagen: wenn sich das linke Handgelenk in der Treffmomentphase palmar beugt (Bild S.109). Das schließt die Schlagfläche. Kämen die Hände bei Schlagen mit Eisen nur vor den Ball, ohne dass etwas anderes sich verändert, wäre die Schlagfläche offen.

Parametrisches Schlagen: Mit parametrischem Anregen von Schwingungen bezeichnet man in der Physik das Erhöhen des Ausschlags einer Pendelbewegung. Hierzu zieht man die Aufhängung des Pendels im Abschwung nach oben. Beim Schaukeln wendet man dieses Prinzip an, indem man sich an den Umkehrpunkten klein macht, damit man sich zum Scheitelpunkt hin größer machen kann. Beim Golf bedeutet dies, dass der Golfer sich möglichst spät zum Treffmoment hin größer machen muss. S.140 ff. Gegenteil: \rightarrow Schrumpfschlagen

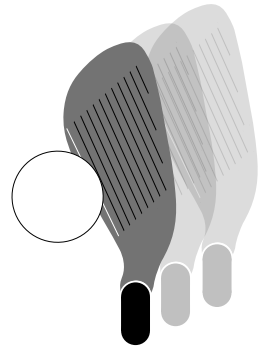
Peitscheneffekt: Will man mit einer Peitsche oder einem Handtuch knallen, muss man die Handgelenke im Abschwung beugen. Das macht man auch beim Golf und dadurch entsteht \rightarrow Lag. Beim reflexartigen und blitzschnellen Auflösen dieses Winkels entsteht eine hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit. Ein Handtuch knallt übrigens, weil ein Überschallknall entsteht und die Schallgeschwindigkeit in trockener Luft von 20°C $343,2\text{ m/s}$

(1236 km/h) beträgt. Eine Peitsche erreicht sogar mehrfache Schallgeschwindigkeit.

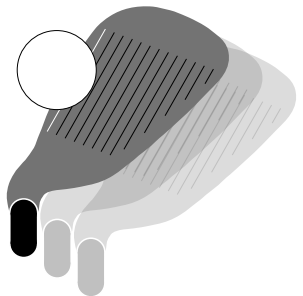
Pronation: die Einwärtsdrehung des Unterarms. Wenn man einen Schläger mit beiden Händen hält, und einen Unterarm einwärts dreht, muss sich der andere Unterarm auswärts drehen (Supination). Beim Ausholen proniert man links und supiniert rechts, beim Abschwung supiniert man links und proniert rechts.

Pull: ein Schlag, bei dem der Ball links von der Ausrichtung startet und gerade fliegt. Beim Pull bewegt sich der Schläger von außen nach innen durch den Ball und die Schlagfläche ist im Treffmoment rechtwinklig zur Schwungbahn. Bei kurzen Eisen oder bei geringer Schlägerkopfgeschwindigkeit kann man den Ball allein durch eine geschlossene Schlagfläche pullen, ohne von außen zu kommen und ohne anschließenden Hook. Dieser Schlag nennt sich Schlagflächen-Pull. In der Praxis kann man ihn daran erkennen, dass wenig oder kein Boden nach dem Ball herausgeschlagen wird. Bei einem echten Pull mit einer Außen-innen-Bahn müsste jedoch ein deutliches →Divot nach dem Ball entstehen.
Gegenteil: →Push

Push: ein Schlag, bei dem der Ball rechts von der Ausrichtung startet und gerade fliegt. Beim Push bewegt sich der Schläger von innen nach außen durch den Ball und das Schlägerblatt ist im Treffmoment rechtwinklig zur Schwungbahn. Bei kurzen Eisen oder geringer Schlägerkopfgeschwindigkeit kann man den Ball allein durch eine offene Schlagfläche pushen, ohne dass der Schläger von innen nach außen schwingt und ohne dass ein Slice entsteht. Dieser Schlag nennt sich Schlagflächen-Push. Hier entsteht manchmal ein Divot nach dem Ball, ob-



Verläuft die Schwungbahn von außen nach innen und steht die Schlagfläche rechtwinklig dazu, entsteht ein Pull.



Verläuft die Schwungbahn von innen nach außen und steht die Schlagfläche rechtwinklig dazu, entsteht ein Push.

wohl das bei einem echten Push von innen kaum an dieser Stelle entstehen würde. Gegenteil: → Pull

Quetschen: Ich bezeichne es als Quetschen, wenn die Hände im Treffmoment zu weit vor dem Ball sind. Bei Eisenschlägen können die Hände bis zu acht Grad vor den Ball kommen, ohne dass man von Quetschen sprechen würde. Bei Hybriden und Fairwayhölzern sind ungefähr vier Grad die Grenze und beim Driver ist jedes Grad zu viel. Gegenteil: → Löffeln

Radial: Radialabduktion nennt man die Bewegung der Hand, bei der die Hand in Richtung Speiche (Radius), also zur Daumenseite abgeknickt wird. Die Golfer nennen das Winkeln. Gegenteil: → Ulnar

Release: beschreibt das Freigeben des Schlägers und besteht aus drei Bewegungen: Das linke Handgelenk entwirrt (→ ulnar) und beugt sich zur Handfläche (→ palmar); währenddessen rotiert der linke Unterarm im Uhrzeigersinn (→ Supination).

Roll: vertikale Schlagflächen-Wölbung bei Holzschlägern. Trifft man den Ball unterhalb des Sweetspots, entsteht durch den vertikalen → Gear-Effekt mehr Rückwärtsdrall. Das gleicht der Roll mit einem reduzierten Loft unten auf der Schlagfläche aus. Umgekehrt: Trifft man den Ball über dem Sweetspot, reduziert sich der Rückwärtsdrall durch den vertikalen Gear-Effekt und das wird durch mehr Loft oben auf der Schlagfläche ausgeglichen. Dies erzeugt einen Ball, der höher startet und sich weniger nach oben schraubt. Genau diese Art Ballflug will man mit einem Driver erzielen, weil man so die Länge inklusive des Ausrollens maximiert. Aus diesem Grund will man den Sweetspot mit dem Driver

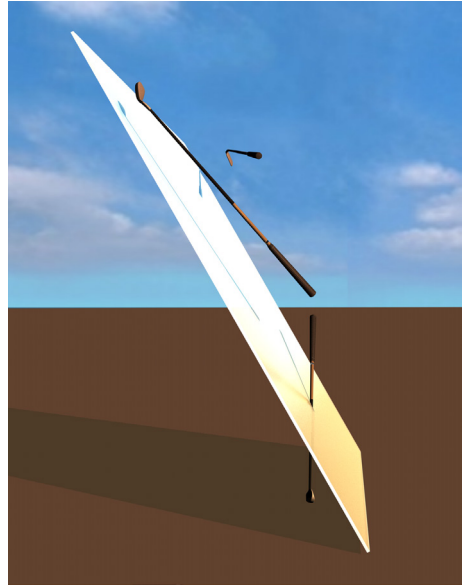
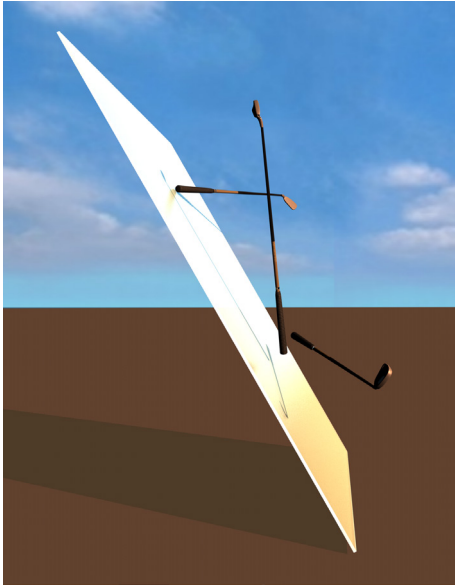
lieber oben verfehlen (→Hotspot). Spielt man hingegen ein Grün an, ist ein langes Ausrollen ungünstig und ein Verfehlen des Sweetspots nach oben würde außerdem einen →fetten Schlag produzieren.

Schaufeln: beschreibt eine Bewegung, bei der der Kopf im Treffmoment weiter hinter dem Ball ist als beim Ansetzen. Meist bringt das auch die Hände weiter hinter den Ball. Schafft der Golfer es, die Hände trotz Schaufeln über den Ball zu bringen, bewegt sich der Schläger trotzdem leicht nach oben, weil sich die linke Schulter weiter hinter dem Ball befindet als die Hände. Somit schwingt dieses Pendel (der linke Arm) schon nach oben und mit ihm nicht nur die Hände, sondern auch der Schlägerkopf. Das erzeugt einen geringeren →Spinloft und weniger Rückwärtsdrall als bei einem Schlag ohne Schaufeln mit den Händen genau über dem Ball im Treffmoment. Für lange Abschlüge mit dem Driver ist das somit eine sinnvolle Technik. Ich nenne sie Schaufelquetschen. Gegenteil: →Schuften und →Paddelschuften

Schaufelquetschen: →Schaufeln

Schlägerebene: Der Schläger kann in jeder Phase des Schwungs parallel zur Ebene stehen, zu steil sein oder zu flach. Man bezeichnet den Schläger als steil, wenn sein Kopf weiter über der ursprünglichen Schlägerebene ist als das Griff-Ende. Im höchsten Punkt nennt man einen steilen Schläger gekreuzt. Man nennt den Schläger flach, wenn der Kopf weiter unter — oder weniger über — der ursprünglichen Schlägerebene ist als das Griff-Ende. Im höchsten Punkt bezeichnet man einen flachen Schläger als gelegt.

Beim Betrachten eines einzelnen Bildes muss man sich aber nicht nur fragen, ob der Schläger flach oder steil



Der Schläger ist steil, wenn der Kopf weiter über der Ebene ist als das Griff-Ende (links). Der Schläger ist flach, wenn der Kopf weiter unter – oder weniger über – der Ebene ist als das Griff-Ende (rechts).

ist, sondern auch, ob er gerade steiler wird oder flacher. Ein Schläger, der beispielsweise nach der Hälfte des Abschwungs parallel zur Ebene steht, muss nicht unbedingt auf der richtigen Bahn an den Ball kommen, auch wenn es in diesem Einzelbild so aussieht. War der Schläger oben stark gekreuzt, also steil, befindet er sich in einem stark abflachenden Prozess und es ist sehr wahrscheinlich, dass der Schläger zu flach, also zu stark von innen an den Ball kommt. Umgekehrt gilt: Ein Schläger, der oben gelegt war, und auf halber Höhe parallel zur Ebene steht, wird wahrscheinlich zu steil und von außen an den Ball kommen.

Schlagflächen-Pull: → Pull.

Schlagflächen-Push: → Push.

Schrumpfschlagen: wenn der Golfer im Abschwung zusammensackt, also Fußgelenke, Knie oder Hüften beugt oder den Rücken krümmt. Will man den Ball so nicht zu fett treffen, muss man die Arme anziehen. Genau das machen viele Golfer.

Gegenteil: →parametrisches Schlagen

Schuften: eine Bewegung, bei der der Kopf im Treffmoment weiter vor dem Ball ist als beim Ansetzen. Gegenteil: →Schaufeln

Schwacher Griff: wenn die linke Hand so am Schläger liegt, dass der linke Unterarm eher →supiniert und das linke Handgelenk nur wenig oder gar nicht →dorsal gebeugt ist. Man nennt den Griff der rechten Hand schwach, wenn die rechte Hand so am Schläger liegt, dass der rechte Unterarm eher →proniert und das rechte Handgelenk eher →dorsal gebeugt ist.

Gegenteil: →starker Griff

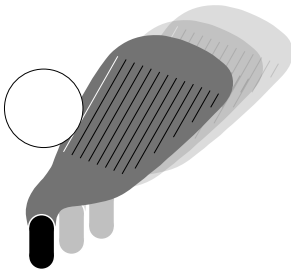
Schwungbahn: Die Schwungbahn beschreibt man mit den Begriffspaaren: innen-innen, außen-innen oder innen-außen. Um einen geraden Ball ohne Seitwärtsdrall zu schlagen, der genau dahin startet, wohin man sich ausgerichtet hat, muss der Schläger von innen nach innen durch den Ball schwingen. Will man einen Draw schlagen, muss die Schwungbahn von innen nach außen verlaufen. Bewegt sich der Schläger von außen nach innen durch den Ball und zeigt die Schlagfläche im Treffmoment genau in Richtung Ziel, wird der Ball links starten und nach rechts abdrehen.

Scope: computergesteuertes Videosystem, das dem Golfer innerhalb einer Sekunde eine Hochgeschwindigkeitsaufnahme seines Schwungs in HD-Qualität liefert. Die

derzeit populären Treffmoment- und Ballfluganalysegeräte wie Trackman, Foresight und Flightscope leisten großartige Dienste beim Schlägerfitting und beim Fein einstellen der Schwünge von spielstarken Golfern. Ein Ersatz für eine Videoanalyse sind sie nicht und sie bieten oft keine oder nur unbefriedigende Videomöglichkeiten.

Senken: Die Umkehrung des \rightarrow Lösens bei der Ausholbewegung ist das Senken im Abschwing, bei dem die Arme dem Körper wieder näher kommen.

Set-up: Griff, Stand, Ball-Position, Haltung und Ausrichtung, also alles was vor dem Schwung stattfindet.



Ist der Schläger weit offen, startet der Ball rechts, selbst wenn der Schläger von außen kommt.

Slice: Ein Slice, bei dem der Ball gerade startet, ist das Ergebnis eines offenen Schlägers und einer Schwungbahn von außen nach innen — auch wenn der Ball in Richtung Ziel gestartet ist.

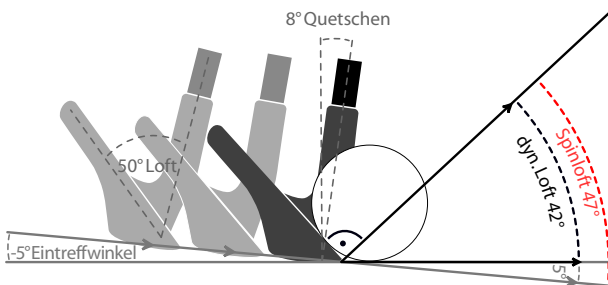
Da der Schläger relativ zur Schwungbahn nach rechts verdreht gewesen sein musste, wäre der Ball bei einer korrekten Schwungbahn von innen nach innen schon nach rechts gestartet. Hieraus folgt bei einem gerade startenden Ball, dass die Schwungbahn von außen nach innen verlief. Gegenteil: \rightarrow Hook

Socket: das englische Wort für Fassung. Am Socket wird der Schaft in den Schlägerkopf eingeklebt. Trifft man den Ball hier, fliegt der Ball 45 bis 89 Grad nach rechts, beim Außensocket nach links.

Spätes Schlagen: wenn sich der Winkel zwischen linkem Unterarm und Schlägerschaft zu spät auflöst. Bei Eisenschlägen kommt das eher selten vor, bei Schlägen mit Hölzern erstaunlich oft. Bei Schlägen mit dem Driver will man die Hände keinesfalls im Treffmoment vor den

Ball bringen und dem Schläger → Loft rauben und/oder die Schlagfläche damit öffnen.

Spinloft: ergibt sich durch den Winkel, der aus den folgenden zwei Schenkeln gebildet wird: Der eine Schenkel wird bestimmt durch die Richtung, in die die Schlagfläche zeigt, der andere durch die, in die sie sich bewegt. Zeigt ein Wedge mit 50 Grad Loft im Treffmoment genau 50 Grad nach oben und bewegt sich der Schläger parallel zum Boden — also null Grad Eintreffwinkel —, beträgt der Spinloft 50 Grad. Bleibt der Loft im Treffmoment identisch und bewegt sich der Schläger 5 Grad nach unten, beträgt der Spinloft 55 Grad. Sind die Hände 8 Grad vor dem Ball und bewegt sich der Schläger 5 Grad nach unten, beträgt der Spinloft 47 Grad.



Wird ein Wedge mit 50° Loft so an den Ball gebracht, dass die Hände 8° vor dem Ball sind und bewegt er sich dabei 5° nach unten, beträgt der Spinloft 47° (dynamischer Loft minus Eintreffwinkel).

Spitzen-Draw: wenn Schwungbahn und Schlagfläche keinen Draw verursacht hätten, der Ball aber rechts gestartet und zurückgedreht ist, weil der Ball mit der Spitze eines Holzes getroffen wurde (→ Gear-Effekt).
Gegenteil: → Hacken-Fade

Starker Griff: Man nennt den Griff der linken Hand stark, wenn die linke Hand so am Schläger liegt, dass der linke Unterarm eher proniert und das linke Handgelenk stark dorsal gebeugt ist. Der Griff der rechten Hand

nennt sich stark, wenn die rechte Hand so am Schläger liegt, dass der rechte Unterarm eher supiniert und das rechte Handgelenk deutlich palmar gebeugt ist.

Supination: →Pronation

Sweetspot: der Punkt auf der Schlagfläche, an dem die bestmögliche Energieübetragung stattfindet, weil der Schläger sich im Treffmoment nicht verdreht, wenn man dort trifft. Verfehlt man den Sweetspot, verdreht sich der Schläger und die hierfür benötigte Energie fehlt dem Ball, der dadurch kürzer fliegt. → Gear-Effekt

Teehöhe: Die ideale Teehöhe beim Driver ist individuell verschieden: Beginnen Sie mit der Ballmitte auf Höhe der Oberkante des Drivers. Kommt Ihr Driver noch zu tief in den Boden und schlägt kleine Divots aus dem Gras, wird das auch bei dieser Höhe noch oft zu unterschlagenen Bällen führen. Befinden sich die Hände bei einem Drive im Treffmoment vor dem Ball, senkt das die Oberkante des Drivers ab und auch das führt oft zu unterschlagenen Bällen. Auch wenn die Hände nicht zu weit vor dem Ball sind, aber dafür die linke Schulter, bewegt sich der Schläger im Treffmoment nach unten, statt parallel zum Boden oder nach oben. Der Kopf des Golfers sollte also im Treffmoment genauso weit hinter dem Ball sein wie beim Ansetzen oder noch weiter dahinter, damit sich das Griffende durch den Ball hindurch nach oben bewegt (→ Schuften).

Wenn Sie bisweilen schon Draws schlagen, aber trotzdem noch zu tief kommen, vergewissern Sie sich, dass Sie nicht → schrumpfschlagen. Das ultimative Mittel gegen Unterschlagen lautet also: Den Driver von innen an den Ball zu bringen, hinter dem Ball zu bleiben, früh und → parametrisch zu schlagen. Hält man sich daran,

kann man den Ball-Äquator auch deutlich höher platzieren als die Oberkante des Drivers. Treffen Sie den Ball in der Aufwärtsbewegung, können Sie den \rightarrow Loft des Drivers und damit den Rückwärtsdrall reduzieren. Das wiederum erhöht die Schlaglänge.

Toppen: Bei einem getoppten Schlag wurde der Ball oberhalb des Äquators getroffen. Die drei Ursachen finden Sie beim \rightarrow dünnen Schlag.

Treffmomentfaktoren: Golfbälle verfügen nur über beschränkte Intelligenz: Sie liegen nicht vor den Füßen der Golfer und beobachten, ob die sich mit ihrer Bewegung an die aktuelle Schwungtheorie halten, um anschließend Verstöße mit schlechtem Flug zu bestrafen. Golfbälle richten sich ausschließlich danach, ob der Schläger sie richtig trifft. Der kategorische Imperativ des Golfspiels fasst sie zusammen: »Sorge dafür, dass der Schläger den Ball mit dem Sweetspot trifft und dabei in die richtige Richtung zeigt und schwingt. Je schneller der Schlägerkopf dabei ist, desto weiter fliegt der Ball.«

Übergang: hier schwingt der Schläger noch zurück, während sich der Unterkörper bereits zum Ziel bewegt.

Übergangskreuzen: wenn der Schläger im \rightarrow Übergang steiler wird. \rightarrow Kreuzen \rightarrow Übergangslegen

Übergangslegen: wenn der Schläger im Übergang flacher wird. \rightarrow Legen \rightarrow Übergangskreuzen

Ulnar: Ulnarabduktion nennt man die Bewegung der Hand, bei der die Hand in Richtung Elle (Ulna), also zur Kleinfingerseite abgeknickt wird. Die Golfer nennen das Entwinkeln. Gegenteil: \rightarrow Radial

Unterschlagen: →Teehöhe

Vorwärtsbewegung: bezeichnet den Teil des Schwungs vom Richtungswechsel bis zum →Finish.

Winkeln: →Ulnar

x-Faktor: die Verwindung zwischen Ober- und Unterkörperdrehung beim Ausholen. Spricht man beim Golf von 100 Grad Schulterdrehung, ist eigentlich Hüftdrehung (z.B. 45 Grad) plus Schulterdrehung (z.B. 55 Grad) gemeint. Der x-Faktor beträgt hier 55 Grad, ist also die reine Schulterdrehung ohne Hüftdrehung.

x-Faktor-Stretch: das Verstärken des x-Faktors im →Abschwung. Dies wird erreicht, indem sich die Hüften im Uhrzeigersinn drehen und die Schultern nicht im gleichen Tempo mitdrehen.

Zuversicht: Die habe ich, wenn Sie hier angekommen sind und alles gelesen haben. Nutzen Sie das neue Wissen, um auf Fehlschläge ganz ungewöhnlich zu reagieren: indem Sie nämlich die Ursachen ergründen und abstellen. Das ist wirkliches Üben und unterscheidet sich grundlegend von dem, was man treffender bezeichnen könnte als »Gymnastik mit Golfschlägern«.

Zzufährsicht: Ich habe irgendwo etwas falsch geschrieben? Sie haben etwas nicht verstanden? Dann schicken Sie mir gerne eine E-Mail an: fehler@heuler.de
Ich drucke nur kleine Auflagen und kann immer wieder Verbesserungen vornehmen. So müssen künftige Leser weniger leiden als Sie.