PROTIPPS MIT JÖRG FRONCZAK

Die „Kopfhaltung“ beim Golf

„Schauen Sie Ihrem Ball nach!“

Grundsätzliches: "Lass´ den Kopf unten" oder "Schau´ nicht zu früh dem Ball nach" ist eine Aussage, die man häufig hört. Jedoch ist ein übermäßiges "Kopf unten lassen" aus golferischer Sicht nicht wirklich hilfreich. Zudem kann es in Einzelfällen auch zu gesundheitlicher Problemen führen. Was steckt dahinter?

Bild 1: Häufiger Fehler "Kopf unten lassen"

„Reine Kopfsache“

Viele Golfer leiden insbesondere bei den längeren Schlägen unter dem Slice. Meistens liegt in diesen Fällen eine Schwungbahn von außen nach innen vor, was zu einer reaktiven Streckbewegung des Körpers im Treffen führt. Tatsächlich sieht es dann so aus, als ob man den Kopf zu früh gehoben hat. Insofern ist diese Wahrnehmung nachvollziehbar und wird mit dem "Kopf unten halten" versucht zu korrigieren.

Bei vielen Pros und Leistungsgolfern sieht man häufig eine stillere Kopfhaltung. Bei diesen Spielern wirkt die Kopfposition ruhiger, weil das Hebel- und Schlagsystem aus golferischer Sicht sehr effizient ausgebildet ist und der Körper nicht mit Ausgleichsbewegungen reagieren muss. Jack Nicklaus und Annika Sörenstam - zwei der weltbesten Spieler aller Zeiten - hatten bei allen Ihren Schlägen ihren Blick während des Treffmoments sogar schon zum Ziel gerichtet.

Bild 2: „Die richtige Kopfsteuerung"

Achtung Gesundheit!:

Wird der Kopf zu lange unten gelassen während der Körper sich mit hoher Geschwindigkeit unter dem Kopf bewegt, kann dies zu gesundheitlichen Problemen führen. Durch das Zurückhalten des Kopfes entgegen der Schwung- und Bewegungsrichtung können die entstehenden Torsionskräfte im Halswirbelbereich die austretenden Nerven empfindlich treffen. Auf diese Weise kann es bei größeren Belastungen und schwacher Haltemuskulatur zu Schmerzen oder Verspannungen im Schulter- und Armbereich kommen.

Mein Tipp: Bewegen Sie Ihren Kopf in natürlicher Art und Weise mit und schauen Sie Ihrem Ball hinterher!“