

Golf Info

€ 3,00 | € 4,50 (D) · Nr. 1/2015 · April 2015 · rege Verlag 2500 Baden, Mühlg. 13

Golfreise

Golfklub Loipersdorf
Golfklub Adamstal
Floridas Golfküste

Golfhotels

Aktuelles

Turniervorschau

Besser golfen

mit PGA Head-Pro Lee Kopanski



Besser golfen mit Lee Kopanski

Impressum

Unabhängiges Österreichisches Magazin für den Golfsport; 10. Jahrgang

Medieninhaber und Herausgeber:
rege Verlags- und Handelsgesellschaft m.b.H.
2500 Baden, Mühlgasse 13;
Bankverbindung:
Volksbank Wien-Baden
BIC: VBWIATW1;
IBAN: 594300036363130003

Postanschrift Redaktion:
2500 Baden, Mühlgasse 13;
Tel.: 02252/88731
E-Mail: golfinfo@golfinfo.co.at

Redaktion:

Gerhard Maly (Chefredakteur),
Renate Maly, Michael Maly, Lee Kopanski

Alle Informationen werden nach bestem Wissen zusammengestellt. Eine Gewähr für den Inhalt kann jedoch nicht übernommen werden. Sollten in der *Golf Info* unzutreffende Informationen enthalten sein, kommt eine Haftung nicht in Betracht. Mit Namen gekennzeichnete Artikel stellen die persönliche Meinung des Verfassers dar und drücken nicht unbedingt die Meinung des Verlages oder dessen Redaktion aus.

Eine Haftung dafür kann daher nicht übernommen werden. Angaben und Mitteilungen, welche von Firmen stammen, unterliegen nicht der Verantwortung der Redaktion. Ihre Wiedergabe besagt nicht, dass sie die Meinung der Redaktion oder eine Empfehlung darstellen.

Veröffentlichungsrechte:

Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Verlages. Die Verwendung von Zitaten aus Testberichten für Anzeigen ist nicht zulässig. Durch Annahme eines Manuskriptes erwirbt der Verlag das ausschließliche Recht zur Veröffentlichung.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Leserbriefe und Manuskripte zu kürzen bzw. zu redigieren.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Fotomaterial kann nur dann redaktionell verarbeitet werden, wenn jedes Dia oder Foto den Namen des Urhebers trägt und Angaben über die abgebildeten Personen oder Objekte beigefügt sind.

Druck: Leykam Druck GmbH & Co KG,
7201 Neudorf, Bickfordstraße 21

Vertrieb:
PGV Pressegrossvertrieb Salzburg
Die *Golf Info* wird auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Geschäftsführung:
Gerhard Maly

Anzeigenleitung:
Gerhard Maly,
Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1/2015

Anzeigervermittlung:
Mag. Naszada,
Tel.: +43/676-3479278
E-Mail: naszada@speed.at
naszada@aon.at

Die Zeitschrift erscheint 4 x jährlich; Mitte April, Mitte Juni, Mitte September, Anfang November.
Einzelpreis € 3,00,
Als e-Golf Info für PC's, Smartphones und Tablets im APA Austria Kiosk für Besitzer der Printausgabe kostenlos
Weitere e-Paper Versionen für Android und iOS im Online-Kiosk amano media.

Siehe auch
www.golfinfo.co.at

GOLF

PGA Head-Pro Lee Kopanski ist unter Tel. 0664/3468829

erreichbar. E-Mail: pro@golfswingzone.at.

Erstklassige gratis online Golfstunden auf www.golfswingzone.at



Das Ende des Schwungmärchens:

Lass' Deinen Kopf unten und halte ihn still

Sollte dir jemand raten, deinen Kopf stillzuhalten und/oder ihn unten zu lassen oder dir dabei sogar einen Schlägerschaft an den Kopf halten, dann hau ab, so schnell du kannst. Das ist ein Zeichen, dass sie keine Ahnung haben, wovon sie sprechen oder sie wollen dir schnell irgend-einen Mist verzapfen, bevor sie sich wieder aus dem Staub machen. Solltest du diese „Hilfe“ ernsthaft in Anspruch nehmen, würdest du deine Situation hundertfach verschlechtern.

Ich weiß nicht wie oft ich schon von Schülern nach einem verhauten Schlag gehört habe: „Ich habe meinen Kopf nicht unten gelassen“ oder/und „Ich habe zu früh dem Ball nachgeschaut“. Vergiss es – das ist nicht dein Problem! Wenn du Tennis oder Fußball spieltest, glaubst du dein Trainer würde dich bei den Haaren packen, dir einen Stock an den Kopf halten und dir befehlen, diesen nicht zu bewegen? Sollte er das tun, würdest du ihn für verrückt halten. Im Golf jedoch geht alles. Ich weiß nicht, warum, aber es ist, nun einmal so – jeder ist ein Experte, oft in guter Absicht, aber mit geringem Erfolg.

Der klassische „Kopf unten / Kopf ruhig“ Schüler, mit dem ich es oft zu tun kriege, spricht den Ball an, indem er ihn so fest fixiert, dass er mit seinem Blick beinahe ein Loch in den Ball brennt – fast wie Superman. Ich kann den Rauch riechen. Die Ansprechposition ist angespannt. Der Auf-/Rückschwung beginnt nur mit den Händen und den Armen, da man ja versucht, den Kopf vollkommen ruhig zu halten.

In der Folge wird der Körper



Bild 1: Das Still- und Untenhalten des Kopfes führt zu einer angespannten Ansprechposition.

blockiert, verursacht durch das unbändige Bestreben, den Kopf keinesfalls zu bewegen. Am Ende deines Aufschwunges hat sich dein Gewicht nicht nach rechts verlagert – wie es eigentlich sein sollte – und du balanciert auf deinem linken Fuß. Vom Schüler unbemerkt, verändert das ständige Bemühen, seinen Kopf vollkommen unbeweglich zu halten, den Winkel seiner Wirbelsäule. Sein linkes Knie knickt ein, seine linke Schulter sinkt nach unten, ebenso sein Kopf. Dies wieder bedingt ein Ausweichen der Hüften nach rechts und führt zu einer ausgeprägten „reverse pivot“ Stellung. Du befindest dich nun mitten in deiner Golfschwunggefahrzone, welche jeden Moment zuzuschlagen droht. (siehe Bild 1 bis 3)

Diese fatale Situation wird liebevoll von unseren, schon bekannten „Einflüsterern“ durch

Head (British) PGA & APGA Professional

Lee Kopanskis enge Zusammenarbeit mit drei hoch angesehenen Tourcoaches über einen Zeitraum von 13 Jahren ebnete ihm den Weg in die Welt des Spitzentrainings.

In diesen mehr als 25 Jahren Arbeit hat Lee eine ganz besondere Lehrmethode entwickelt. Unter Verwendung tourerprobter Insidertechniken, die sowohl für den ehrgeizigen, aufstrebenden Golfprofi, der es ganz nach oben schaffen will, als auch für den kompletten Anfänger in gleicher Weise geeignet sind.

Er ist Autor von 3 Golf Büchern und bietet erstklassige gratis online Golfstunden und Privatunterricht im GC Loipersdorf an.



Bild 2: Ein von Händen und Armen dominierter und daher angespannter Rückschwung

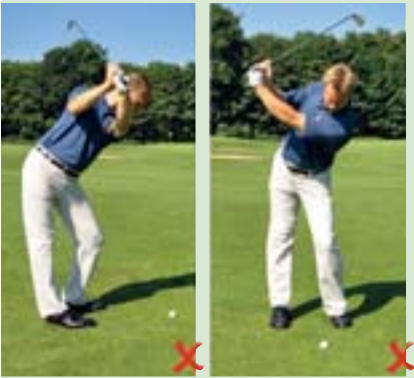


Bild 3: Die Belastung des linken Beins führt zu einem „reverse pivot“.



Bild 4a: Das Attackieren des Balles von außerhalb der Schwingebene führt zu einem Verlust an Höhe. Die Augen fixieren den Boden, im Bestreben den Kopf unten und ruhig zu halten.



Bild 5: Das Resultat ist ein blockierter Ausschwing; das Gewicht liegt hauptsächlich auf dem rechten Fuß



links + oben: Während des Abschwinges lass' den Ball nicht aus den Augen.



Der Treffpunkt, wenn der Ball das Schlägerblatt verlässt, ist kaum wahrnehmbar. Erlaube deinem Körper, deinen Kopf einfach in den Ausschwing mitzunehmen.

weitere Kommentare wie z. B. „Vergiss nicht: Dein Kopf darf sich auf keinen Fall bewegen“, verschlimmert. Armer Schüler, dein Alptraum geht weiter! Wenn du dann deinen Abschwing beginnst, hat sich dein Kopf bereits merklich nach unten bewegt, was von deinen so genannten „Freunden“ sofort mit einem „Du bewegst deinen Kopf schon wieder nach unten“ kommentiert wird. Du jedoch kämpfst weiter, und wenn es zum Treffpunkt kommt, versuchst du krampfhaft weiter den Ball zu fokussieren und, noch besser, du wirst weiter „beraten“: „Schau nicht auf, bleib mit dem Kopf unten, selbst wenn der Ball schon weg ist. Wir schauen, wo er jetzt ist“. Deine Augen bleiben auf den Boden fixiert und du fragst dich: „Wo ist er denn hin?“ Normalerweise nicht sehr weit! (siehe Bild 4 + 5)

Dies ist nicht nur die beste Art, sauschlechtes Golf zu spielen, es ist auch der schnellste Weg zum Physiotherapeuten oder zum Chiropraktiker, um dein lädiertes Kreuz behandeln zu lassen. Wenn du gebannt auf den Boden starrst, wird dein fixierter Kopf verhindern, dass sich dein Körper natürlich in Richtung Durchschwung dreht. Dein Schwung endet in einem

abrupten, ruckartigen Versuch, deine Balance wieder zu gewinnen und wie ein echter Golfer dazustehen. Auf diese Art und Weise wirst du – und es ist nur eine Frage der Zeit – den Preis dafür bezahlen, nämlich das jähe Ende deiner Golfkarriere. Ich versichere dir, dass ich nicht im Geringsten übertreibe. Ich habe es immer wieder miterleben müssen. Wenn du glaubst, dass ich nicht ganz bei Trost bin, während ich diese Zeilen tippe, möchte ich nicht dabei sein, wenn du nicht mehr weiter kannst. Es ist kein erfreulicher Anblick, den du da abgibst, aber es ist immer ein gutes Geschäft für deinen Physiotherapeuten.

Wenn du einen Ball werfen müsstest, würdest du dabei daran denken, deinen Kopf nicht zu bewegen; er würde wahrscheinlich so ruhig wie nötig bleiben. Hältst du, beim Tennis, wenn du einen Aufschlag zu retournieren versuchst, deinen Kopf still? Du denkst nicht einmal daran, obwohl er verhältnismäßig ruhig sein muss, damit du nicht die Balance verlierst. Wenn du im Fußball einen korrekten Schuss abgibst, wird sich dein Kopf natürlich über deinem Körper

befinden. Im Moment, in dem sich dein Kopf zu weit nach hinten bewegt, wandert dein Gewicht auf deine Fersen und der Schuss wird hoch oben auf der Tribüne landen.

Ich möchte damit sagen, dass du nicht an die Bewegung deines Kopfes denken solltest. Wenn dein Golfschwung halbwegs funktioniert und deine Schwingrichtung hinhaut, dann brauchst du dir um deinen Kopf keine Sorgen zu machen. Wie im Fußball oder Tennis wird sich dein Kopf auch beim Golfschwung so bewegen, wie er sollte.

□ Was sollte man nun tun?

Fokussiere beim Ansprechen des Balles einen Punkt an dessen Rückseite, dort wo du ihn treffen willst. Bleibe beim Rückschwung auf diesen Punkt fixiert:



Beende deinen Schwung mit deinem ausbalancierten Kopf über deinem Körper und bewundere dabei deinen Superschlag.

Jetzt als Taschenbücher erhältlich...

Schluss mit komplizierten
Schwungtechniken!



Baue dir deinen
eigenen
Golfschwung!

Verbanne deinen Slice
für immer!



Golfschwung-
korrektur in
3 Schritten!

Neu!

Vollgepackt mit
97 Golfstunden!



Die Meisterklasse
des kurzen Spieles!