

iPad- & iPhone-
Ausgabe bei
amano
media
erhältlich

Österreichisches Magazin für Golferinnen und Golfer

2 / 2014

Golf Info

€ 3,00 | € 4,50 (D) · Nr. 2/2014 · Juni 2014 · Verlagspostamt 2500 Baden



Golfreise

Golfklub Udine

GC Erzherzog Johann Maria Lankowitz

GC Kitzbüheler Alpen – Westendorf

Jubiläen

90 Jahre Gleneagles

Turnierberichte

Besser golfen

mit PGA Head-Pro Lee Kopanski

Pb.b. GZ-072037535M
rege GmbH, Mühlg. 13, 2500, Baden



Besser golfen mit Lee Kopanski

Impressum

Unabhängiges Österreichisches Magazin für den Golfsport; 9. Jahrgang

Medieninhaber und Herausgeber:
rege Verlags- und Handelsgesellschaft m.b.H.
2500 Baden, Mühlgasse 13;
Bankverbindung:
Volksbank Baden
BIC: VBWATW1;
IBAN: 594300036363130003

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

Redaktion:

Gerhard Maly (Chefredakteur),
Renate Maly, Mag. Alexandra Schiesser
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. 1/13.

Anzeigervermittlung:

Mag. Naszada,

Tel.: +43/676-3479278

E-Mail: naszada@speed.at

naszada@aon.at

Abonnements:

Fax: 02252/21700,

E-Mail: golfinfo@golfinfo.co.at;

Postanschrift: AboService *Golf Info*,
2500 Baden, Mühlgasse 13.

Die Zeitschrift erscheint 4 x jährlich;
Mitte April, Mitte Juni,

Anfang September, Ende Oktober.

Einzelpreis € 3,00,

Jahresabonnement (Inland): € 10,00.

www.golfinfo.co.at

GOOLF

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

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

Erstklassige gratis online Golfstunden auf www.golfswingzone.at



Bunkerschlag, wenn der Ball oberhalb der Füße liegt

Sehr wenige Amateurgolfer üben Bunkerschläge aus schwierigen Lagen; dieser hier gehört definitiv dazu.

Die Gefahr bei so einem Schlag ist, dass sich die Ferse des Sandeisens in den Sand gräbt, das Schlägerblatt sich dabei umdreht und damit an Loft verliert. Im Prinzip schlägst du zu viel Sand heraus, der Ball fliegt flach nach links weg und verbleibt gewöhnlich im Bunker. Einmal mehr liegt es an deiner Ansprechposition! Wenn du deinen Schläger normal ergreifst, wirst du zu viel Sand herausschlagen. Dafür gibt es zwei Gründe; aufgrund des Hanges befindet sich der Sand beim Ansprechen näher bei dir und mit einem normalen Griff wird der Winkel zwischen Schlägerschaft und Sohle deines Sandeisens zu steil, was dazu führt, dass sich dessen Ferse in den Sand gräbt. Im Bunker musst du mehr Loft verwenden, um den Ball herauszukriegen – ein nicht ganz ungefährliches Unterfangen.

Wenn du dich aufrechter hinstellst und deine Hände den Schläger etwa 5cm kürzer greifen, vergrößerst du wirksam den Neigungswinkel deines Schlägerkopfes (flacherer Lie) und verringerst damit automatisch das Eingraben der Schlägerkopferse in den Sand. Die Hangneigung verflacht deine Schwungebene auf natürliche Weise und lässt deinen Ball nach links fliegen und länger ausrollen; du solltest dies in deinem Spiel auf jeden Fall mit berücksichtigen. Dieser Schlag fühlt sich wie ein Baseballschwingen an und er schwingt stärker um deinen Körper herum; aber wieder einmal ist deine Ansprechposition der Schlüssel zum Erfolg ...

Für die korrekte Ansprechposition mache bitte folgendes:

- Fixiere dein berechtigtes Ziel rechts von der Fahne deutlich, um den Linksdrall einzukalkulieren und beginne mit frei fließenden, Probeschwüngen, ohne dabei die Fokussierung auf das Ziel zu unterbrechen.



- Richte dein Schlägerblatt senkrecht auf dein berechtigtes Ziel aus.
- Öffne deinen Stand leicht und strecke deine Knie ein wenig.



- Verlagere dein Gewicht hauptsächlich auf deine Fußballen bei normaler Standbreite (etwas weniger als schulterbreit). Lehne dich gegen den Hang.
- Platziere deinen Ball in der Standmitte.
- Schiebe deine Füße in den Sand, um einen festen Stand zu bekommen.
- Ergreife deinen Schläger 5cm kürzer und verstärke den Druck mit den letzten drei Fingern deiner linken Hand (Mittel- bis Kleiner Finger). Dies unterdrückt den Release (Freigabe der



Handgelenke) und stellt sicher, dass dein Schlägerblatt so lange wie möglich senkrecht zum Ziel ausgerichtet bleibt.

Zentrale Schwungelemente:

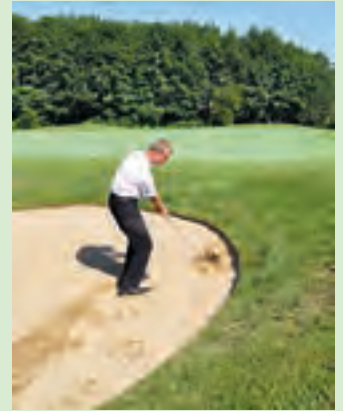
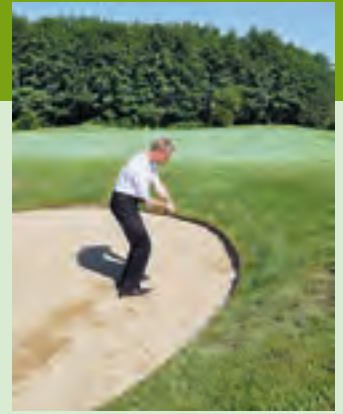
- Mache Probeschwüngen, während du auf dein berechtigtes Ziel fokussiert bist, um das Gefühl für den gewünschten Schlag zu bekommen.

Head (British) PGA & APGA Professional

Lee Kopanski 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.



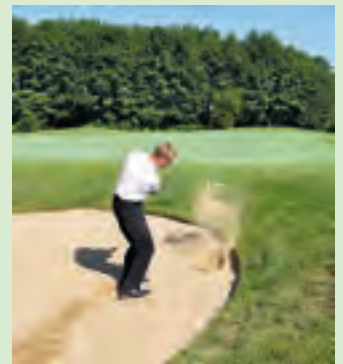
- Drehe nur deinen Kopf und fokussiere dein berechtigtes Ziel.
- Drehe nur deinen Kopf und fokussiere eine kleine Stelle im Sand, 3cm hinter deinem Ball.
- Reagiere auf dein Ziel und schwinde los.
- Kippe deine Handgelenke früh im Rückschwung und schwinde zurück im Einklang mit der Hangneigung, in diesem Fall flacher und stärker um den Körper herum. Lasse es geschehen, erzwinge es nicht! Dies verleiht deinem Durchschwung einen steileren Angriffswinkel; dieser ist unentbehrlich für spritzige, saubere Bunkerschläge.
- Belasse dein Körpergewicht

durchgehend auf deinen Fußballen.

- Sobald du deinen Rückschwung beendet hast, leite deinen Durchschwung ein, indem du mit deinen Händen und Armen nach unten schwingst und damit erreichst, dass sich dein Schlägerkopf auf dein Ziel zubewegt.
- Bleibe im Durchschwung und durch den Treffmoment hindurch auf die kleine Stelle im Sand hinter deinem Ball fokussiert. Dies ist die Stelle, auf die du mit deinem Schlägerblatt zielst; 3cm hinter deinem Ball.
- Dein Durch- und dein Auschwung werden wegen des Hanges leicht nach links gezo-

gen; lasse es einfach geschehen, nütze den Linksdrall zu deinem Vorteil und wehre dich nicht dagegen.

- Der zusätzliche Druck auf den letzten drei Fingern deiner linken Hand und dein in den Himmel zeigendes Schlägerblatt garantieren dir, dass dieses offen in Bezug zur Ausrichtung deines Körpers, jedoch senkrecht in Bezug auf dein Ziel bleibt.
- Bleibe unten und dein Ball wird nach oben fliegen.



Rhythmus und Tempo:
Zünde ein Streichholz an.

Golf Info

Ausgabe 3/2014 erscheint Mitte September 2014 mit folgenden interessanten Themen:

Golfen im Zillertal

Goldegg am See

Golfen in Südtirol

Golfhotels

Firmen-News

Turnierberichte

Besser golfen mit Lee Kopanski

News ...

highlander

**Golfschuhe –
herrlich
bequem!**

Bis zu 50 % Frühjahrsrabatt!!!!

rege

rege Verlags- und Handelsges.m.b.H.

A-2500 Baden, Mühlgasse 13; Tel.: 02252/24 360

E-Mail: rege@rege.co.at www.rege.co.at



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!