

# Golf Info

€ 3,00 | € 4,50 (D) · Nr. 2/2015 · Juni 2015 · rege Verlag 2500 Baden, Mühlg. 13

## Golfreise

Golfklub Schloss Finkenstein  
Goldegg  
Mecklenburg-Vorpommern

## Golfhotels

## Turnierberichte

## Aktuelles

## 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](mailto: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

**Anzeigungsvermittlung:**  
Mag. Naszada,  
Tel.: +43/676-3479278  
E-Mail: [naszada@speed.at](mailto:naszada@speed.at)  
[naszada@aon.at](mailto:naszada@aon.at)

Die Zeitschrift erscheint 4 x jährlich;  
Mitte April, Anfang Juli,  
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](http://www.golfinfo.co.at)

# GOOLF

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

erreichbar. E-Mail: [pro@golfswingzone.at](mailto:pro@golfswingzone.at).

Erstklassige gratis online Golfstunden auf [www.golfswingzone.at](http://www.golfswingzone.at)



## Schwungmärchen: Schwingen entlang der Ziellinie

**W**enn Du es nicht schon bemerkt hast, wirst Du bald herausfinden, dass Golf ein explosiver, zielorientierter Sport ist, himmelhoch jauchzend und berauschend in einem Moment und zu Tode betrübt nach dem nächsten (verhauten) Schlag – kurzum wie fast jeder andere Sport. In anderen Worten: Golf ist wie Tennis, Fußball oder einfach einen Ball möglichst weit zu werfen. Wie in jedem anderen explosiven Sport wirst Du Deinen ganzen Körper maximal einsetzen müssen, um ein Optimum zu erreichen.

Jeder von uns kann einen Ball werfen, sogar mit geschlossenen Augen, ohne sich Gedanken zu machen, welche Bewegungen dabei unsere Arme und Beine im Einzelnen genau ausführen. Exakt damit werde ich beginnen, Euch meine Theorie zu beweisen. Das Werfen eines Balles ist auch eine explosive, zielorientierte Bewegung, die den ganzen Körper beansprucht, um den Ball auf seinem Weg in Richtung Ziel zu bringen. Erstaunlicherweise werden dabei dieselben Muskelgruppen aktiviert wie bei einem korrekt ausgeführten Golfschlag. Probieren wir nun einmal einen Ball so zu werfen wie ein Golfer, der seinen Schläger entlang der Ziellinie schwingt. Wenn das Ziel nur ein paar Meter entfernt ist, dann ist das einleuchtend und die richtige Option. Du führst deine Hand mit dem Ball im rechten Winkel vom Ziel entlang der Ziellinie zurück und versuchst dann während des Wurfes auf dieser Linie zu bleiben, bis der Ball auf seinem Weg ist. Versuche jedoch dasselbe bei einem etwa 50m entfernten Ziel und dieses Schwungmärchen löst

sich in Luft auf – jetzt ist Power gefragt. Woher bekommst du sie? Etwa von deinem Arm und deiner Hand?



Die Rückwärtsbewegung beim Ballwurf entlang der Ziellinie



Die Vorwärtsbewegung beim Ballwurf entlang der Ziellinie

Sportarten, mit Ausnahme von ein paar geringfügigen technischen Besonderheiten, die charakteristisch sind für diesen Sport.

Also, wie wirft man nun einen Ball in ein entfernteres Ziel unter größerer Kraftanstrengung?

### □ Standposition

Wenn du einen Ball wirfst, stehst du automatisch so, dass

## Head (British) PGA & APGA Professional

**L**ee 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.



**Ausgangsposition beim Wurf  
Anspruchposition beim Golf**

dein Ball und nicht dein Körper in Richtung Ziel ausgerichtet ist. Auf diese Weise wirst du höchstwahrscheinlich das Ziel treffen. Du denkst dabei nicht daran, ob deine Schulter/Hüften/großen Zehen zum Ziel ausgerichtet sind, sondern du versuchst sicherzugehen, dass dein Ball in einer Linie mit dem Ziel ist.

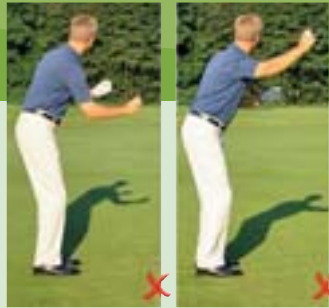
Du stehst also seitlich und damit parallel zur Ziellinie (sie verläuft vom Ball zum Ziel). Genau so solltest du beim Golf deinen Ball ansprechen. Den Körper in Richtung Ziel auszurichten anstatt den Ball zum Ziel (mit dem Körper parallel zu dieser Linie) ist ein Fehler, dem ich immer wieder begegne.



**Korrekte Ausholbewegung bei  
einem kräftigen Wurf.  
Korrekte Rückschwung-  
bewegung bei einem kräftigen  
Golfschwung.**

Das Ausholen mit dem Ball  
Konzentriere dich auf dein Ziel. Die Wurfhand bewegt sich hinter deinen Körper, und zwar innerhalb der Ziellinie und damit verlagert sich dein Gewicht automatisch nach rechts.

Diese Kombination aus Ausholen und Gewichtsverlagerung dreht automatisch deinen Körper. Ganz genau so wird ein korrekter Golfschwung ausgeführt. Die Schwungrichtung wird unterstützt von der Gewichtsverlagerung nach rechts und führt zur Körperrotation. Würde hingegen deine Wurfhand genau entlang deiner Ziellinie ausholen, dann würde sie von deinem Körper weg schwingen



**Falsche Ausholbewegung bei  
einem kräftigen Wurf**



**Falsche Rückschwungbewegung  
beim Golfschwung, die in einem  
„reverse pivot“ endet**

und damit die Rotation stark einschränken. Dein Aufschwung ist identisch, d.h., wenn bei deinem Aufschwung der Schlägerkopf auf der Ziellinie verbleibt, dann müssen deine Hände und Arme zu weit vom Körper weg schwingen. Dies hat zur Folge, dass die Gewichtsverlagerung eingeschränkt wird und damit die Körperrotation vermindert. Wenn das dein Aufschwung ist, wird dein linkes Bein zu stark belastet und deine Hüften werden zu weit nach rechts gedrückt. Dein linkes Knie knickt ein, deine linke Schulter und dein Kopf gehen nach unten. Was ich gerade beschrieben habe, ist einer der fatalsten Golfschwungfehler, ein sog. „Reverse Pivot“ – und das ist der Anfang des Schlamassels.

Der Angriff aufs Ziel

Deine Wurfhand muss nun von der Position hinter deinem Körper auf die Ball-Ziel-Linie zurückkommen. Um zurück zur Ball-Ziel-Linie zu kommen, bewegt sich deine Wurfhand zuerst nach rechts, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Dein Gewicht wird allmählich nach links verlagert und die Wurfhand bewegt sich zurück in Richtung Ziel. Gewichtsverlagerung und Wurfhandrichtung zusammen drehen deinen Körper.

Dies entspricht exakt einem gut ausgeführten Abschwung, der auf seinem Weg nach innen den



**Korrekter Angriffswinkel:  
kräftiger Wurf  
Korrekter Angriffswinkel:  
kräftiger Golfschwung**

Ball trifft. Um zurück zur Ball-Ziel-Linie zu kommen, bewegt sich dein Schlägerblatt zuerst nach rechts, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Dein Gewicht verlagert sich allmählich nach links und der Schlägerblatt bewegt sich zurück in Richtung Ziel. Gewichtsverlagerung und Schwungrichtung zusammen drehen deinen Körper.

Freigabe des Balles

Du hast die Hälfte des Wurfes erreicht. Dein Gewicht ist vorwiegend auf deinem linken Fuß und die Wurfhand hat die Ziellinie kurz vor der Freigabe des Balles erreicht und sie bewegt sich weiter in Richtung Ziel. Gewichtsverlagerung nach links und Wurfhandrichtung erleichtern die weitere Körperrotation. Wenn die Wurfhand komplett gestreckt ist, verlässt der Ball die Hand in Richtung Ziel.



Dies entspricht genau einer korrekt ausgerichteten und gut abgestimmten Auftreffposition bei einem Golfschwung. Dein Gewicht ist vorwiegend auf dem linken Fuß und das Schlägerblatt erreicht die Ziellinie kurz vor dem Treffpunkt und steuert in Richtung Ziel. Gewichtsverlagerung nach links und deine Schwungrichtung unterstützen ganz natürlich die Körperrotation. Wenn dein Arm komplett gestreckt ist, schlägst du den Ball.

Beschleunigung im Finish

Nachdem der Ball deine Hand verlassen hat, bewegt diese sich, so weit wie möglich weiter in Richtung

Ziel. Die Gewichtsverlagerung auf die linke Seite ist erreicht. Gewichtsverlagerung und Wurfhandrichtung vollenden die Körperrotation. Die Beschleunigung und totale Rotation ziehen deine Wurfhand nach innen, also weg von der Ziellinie und sie schlingt sich um deinen Körper.



Das ist identisch mit einem gut ausgewogenen Durchschwung und einer guten Endposition. Nach dem Treffpunkt setzt das Schlägerblatt seinen Weg in Richtung Ziel fort (so weit wie möglich). Deine Gewichtsverlagerung ist komplett und dein Körpergewicht ist auf der linken Seite. Beschleunigung und totale Rotation ziehen dein Schlägerblatt nach innen, weg von der Ziellinie. Deine Hände enden über deiner linken Schulter und der Schlägerschaft zeigt hinter deinem Rücken zum Boden.

Der Boss deines Schwunges

Ein explosiver, zielorientierter Sport hat ein Ziel. Wenn du ein Ziel hast, dann ist die Schwungrichtung der Boss deines Schwunges. Wenn nun die Schwungrichtung in Bezug auf dein Ziel schlecht ausgerichtet ist, dann verfehlst du nicht nur das Ziel, sondern löst in deinem Körper auch eine Kettenreaktion aus.

Du kannst also sehen, dass die Kraft jeder physischen Bewegung, die den ganzen Körper umfasst, von der Gewichtsverlagerung und der Rotation ausgeht. Entscheidend dafür, dass du dein Ziel erreichst, ist die Richtung, in die du den Ball/die Kugel stoßen, schlagen, kicken oder werfen willst. Ein kraftvoller, regelmäßiger Golfschwung wird nicht in einer geraden Linie in Richtung Ziel geschwungen. Das hat dir jemand erzählt, der keine Ahnung hat, wie dein Körper optimal funktioniert und/oder nicht das geringste Interesse an einer Verbesserung deines Golfschwunges hat.

# 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!