

**ulnar**  
Entwinkeln der Handgelenke.  
(wie Auswerfen einer  
Angelrute)



**radial**  
das klassische Abwinkeln der  
Handgelenke



**Supination**  
Rotation von Unterarm und Handge-  
lenk nach außen, so dass die Hand-  
innenfläche nach oben kommt



**Pronation**  
Rotation von Unterarm und Hand-  
gelenk nach innen, so dass der  
Handrücken nach oben kommt

Schläger flach). Ob das linke Handgelenk während der Abwärtsbewegung die optimale Stellung einnimmt, ist selbst mit guten Videoaufnahmen nur sehr schwer zu erkennen. Aus der Kombination der frontalen und der seitlichen Ansicht kann man aber in der Regel gute Schlüsse ziehen und eventuelle Abweichungen erkennen oder zumindest erahnen.

Bei schwächeren Spielern empfiehlt es sich, die flache Handgelenkstellung während der gesamten Abwärtsbewegung beizubehalten.

Im **Treffmoment** muss das linke Handgelenk wieder flach sein. (**Foto 5**) Hierzu muss die dorsale Beugung des linken Handgelenks zurückgenommen werden, so dass die Schlagfläche wieder square zum Ziel an den Ball kommt und die Hände im Treffmoment vor dem Ball sind. Die Veränderung des Handgelenks gegenüber der Ansprechposi-

**Roland Becker, Osnabrücker GC, Landestrainer GVN, PGA Coach (links), Stephan Morales, GC Rheinhausen, Hofgut Wißberg, PGA Coach (rechts)**



tion liegt darin begründet, dass die Unterarmrotation im Treffmoment noch nicht vollständig stattgefunden hat. Dies bewirkt, dass die Hände vor dem Ball sind, wobei die Schlagfläche nach rechts zeigen würde, wäre die Schlagfläche nicht durch eine palmare Beugung des linken Handgelenks wieder geschlossen worden. Um ein natürliches **Durchschwingen** zu ermöglichen, wird das linke Handgelenk nach dem Treffen des Balles wieder leicht dorsal gebeugt. (**Foto 6**)

**PITCHEN UND BUNKERSCHLÄGE**  
Sowohl bei Pitches als auch bei Bunkerschlägen hat sich eine stär-

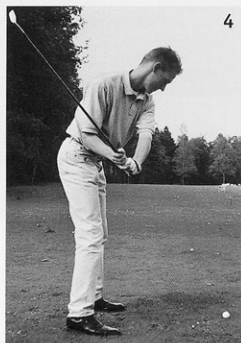
kere Dorsalbeugung während des Ausholens als hilfreich erwiesen. Hierdurch kann der Loft des Schlägers erhöht werden, und der Schläger bekommt mehr Bounce. Der Bounce führt dazu, dass ein Pitch, der etwas zu früh den Boden berührt, trotzdem brauchbare Resultate liefert. Das funktioniert aber nur dann, wenn die Hände im Treffmoment geringfügig vor dem Ball oder sogar auf gleicher Höhe sind.

Voraussetzung ist allerdings eine gute Balllage. Auf hartem Untergrund sollten die Hände selbstverständlich vor dem Ball und der Eintrittswinkel steil sein.

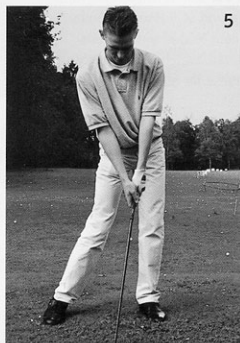
ROLAND BECKER/STEPHAN MORALES

Die Unterarmrotation wird häufig für das Öffnen und Schließen der Schlagfläche verantwortlich gemacht. Dies trifft es jedoch nicht. Die Unterarmrotation macht den

Schläger lediglich steil oder flach. Für das Öffnen und Schließen der Schlagfläche ist ausschließlich das dorsale oder palmare Beugen des linken Handgelenkes verantwort-  
wortlich



4



5



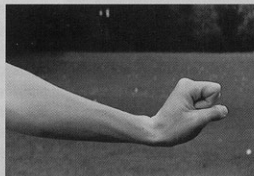
6

Bei Pull-Slicern fällt uns sofort **die starke Bewegung** der Hände und des Schlägers von außen nach innen auf. Wir diagnostizieren den "klassischen Schulterwurf" – die rechte Schulter kommt zu früh – und therapieren eine Stunde an der Schwungbahn herum. Ohne rechten Erfolg. Der Schüler scheint wohl schwer von Begriff zu sein. Entgegenen ist uns jedoch die dorsale Beugung des linken Handgelenks, die unseren Patienten ewig slicen lassen wird. Die Erklärung ist einfach: Die Schwungbahn eines Slicers weicht über 50 Zentimeter von unserer Idealvorstellung ab; seine Schlagfläche vielleicht nur fünf Grad. Klar, dass die Schwungbahn da zuerst ins Auge fällt. Vielleicht sollten wir aber auch unsere Idealvorstellung in Bezug auf die Schlagfläche einmal überdenken.

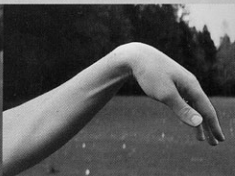
In der **Ansprechposition** ist das linke Handgelenk schon leicht dorsal gebeugt. Diese Beugung sollte während der ersten Phase des Ausholens – das heißt, bis der Schläger etwa parallel zum Boden steht – beibehalten werden. Dabei beginnt sich das Handgelenk schon radial abzuwinkeln. (Foto 1)

Auf dem Weg zum **höchsten Punkt der Ausholbewegung** flacht das linke Handgelenk ab und bildet eine Linie mit dem linken Unterarm (Foto 2). Diese Veränderung hilft, den Schläger auf die im Grundschwingmodell beschriebene Ebene zu bringen (siehe Lehrbrief 4) und kuriert den anfangs beschriebenen

## WAS BEDEUTET...



**dorsal**  
Handgelenkbeugung handrückenwärts (wie Gas geben beim Motorradfahren)



**palmar**  
Handgelenkbeugung in Richtung Handinnenfläche

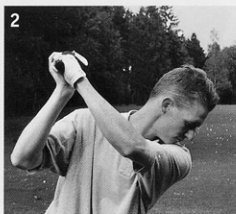
## DER GROSSE KLEINE UNTERSCHIED

ES SIND NUR WENIGE MILLIMETER, DIE ÜBER ERFOLG UND MISSERFOLG DES UNTERRICHTS ENTSCHEIDEN KÖNNEN

Slicer. Das Abflachen des Handgelenks bewirkt jedoch auch – entgegen der weit verbreiteten Vorstellung –, dass die Schlagfläche mehr als der linke Unterarm zum Himmel zeigt. Die Schlagfläche steht also nicht parallel zum Unterarm.

Um als guter Spieler einen optimalen Eintreffwinkel und eine maximale Schlägerkopfgeschwindigkeit erreichen zu können, ist es hilfreich, in der **Abwärtsbewegung** einen möglichst spitzen Winkel zwi-

schen Schlägerschaft und Unterarm zu erstellen (late hit) (Fotos 3 und 4). Dies ist nur möglich, wenn das Handgelenk nicht nur radial, sondern auch dorsal so weit wie möglich winkelt. Diese Kombination bewirkt eine erheblich weitere Beugung, als das radiale Winkeln alleine bewirken kann. Außerdem führt die dorsale Beugung dazu, dass der Schläger leichter auf der Ebene bleibt, statt wie so oft in die To-  
desposition kommt (Hände vorne,



Welche Hand die Steuerung übernimmt, empfindet jeder Spieler anders. Im Folgenden werden nur die Bewegungen der linken Hand beschrieben; die rechte Hand bewegt sich entsprechend umgekehrt.