

Kann der Schüler etwas lernen von einer Bewegung, die er nicht selbst ausgeführt hat? – Ja! Das Führen ist ein sehr wirksames und oft zeitsparendes Mittel, schnell zu Bewegungsverbesserungen zu kommen.

Schließlich muss man nicht tausend Mal das Gleiche auf ganz unterschiedliche Weise sagen, bis man endlich durch Zufall eine Beschreibung gewählt hat, mit der der Spieler etwas anfangen und die er umsetzen kann.

Beim Führen entstehen im Kopf des Spielers oft ganz eigene Vorstellungen, mit deren Hilfe er sich die Bewegung einprägen kann.

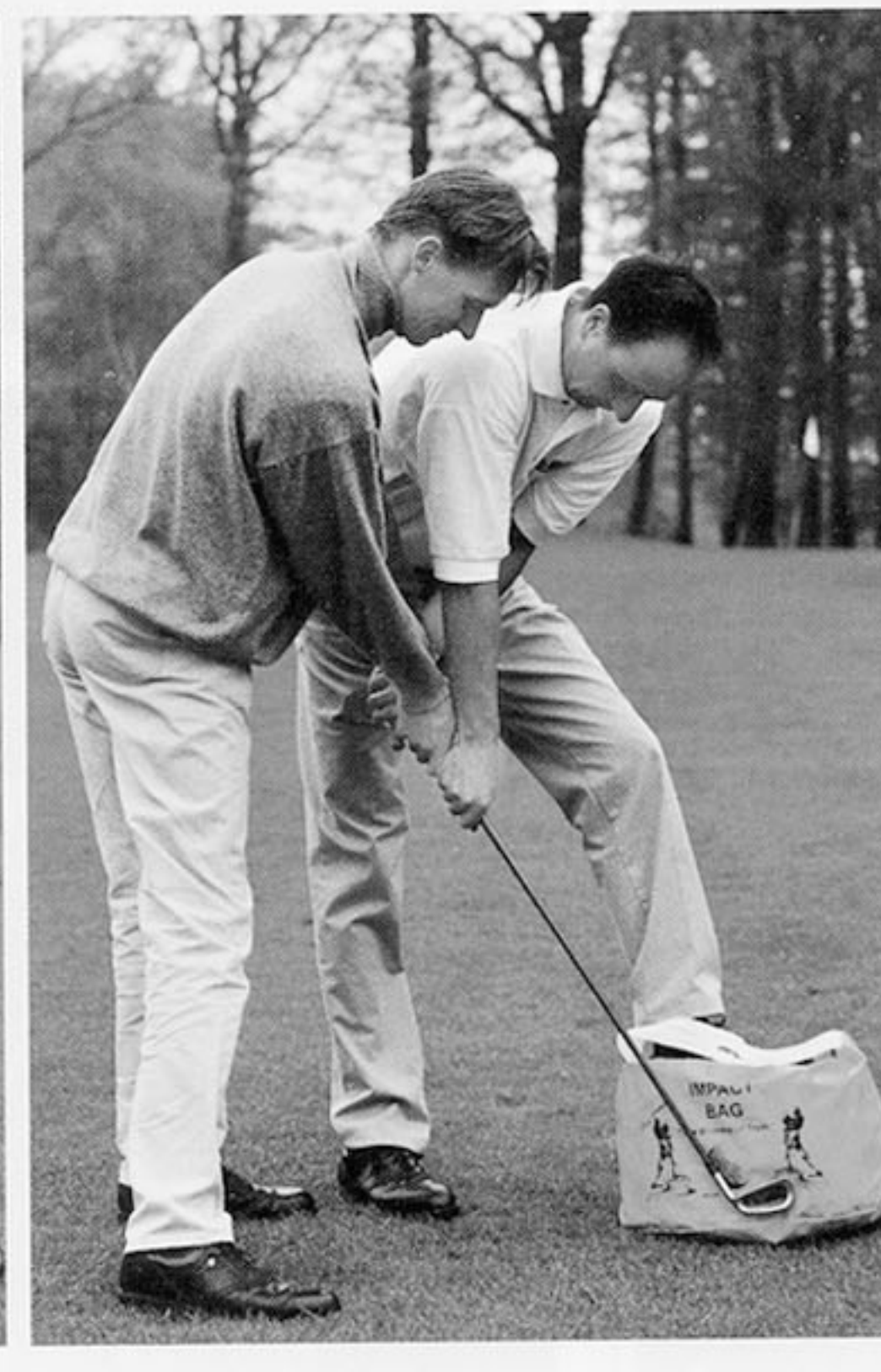
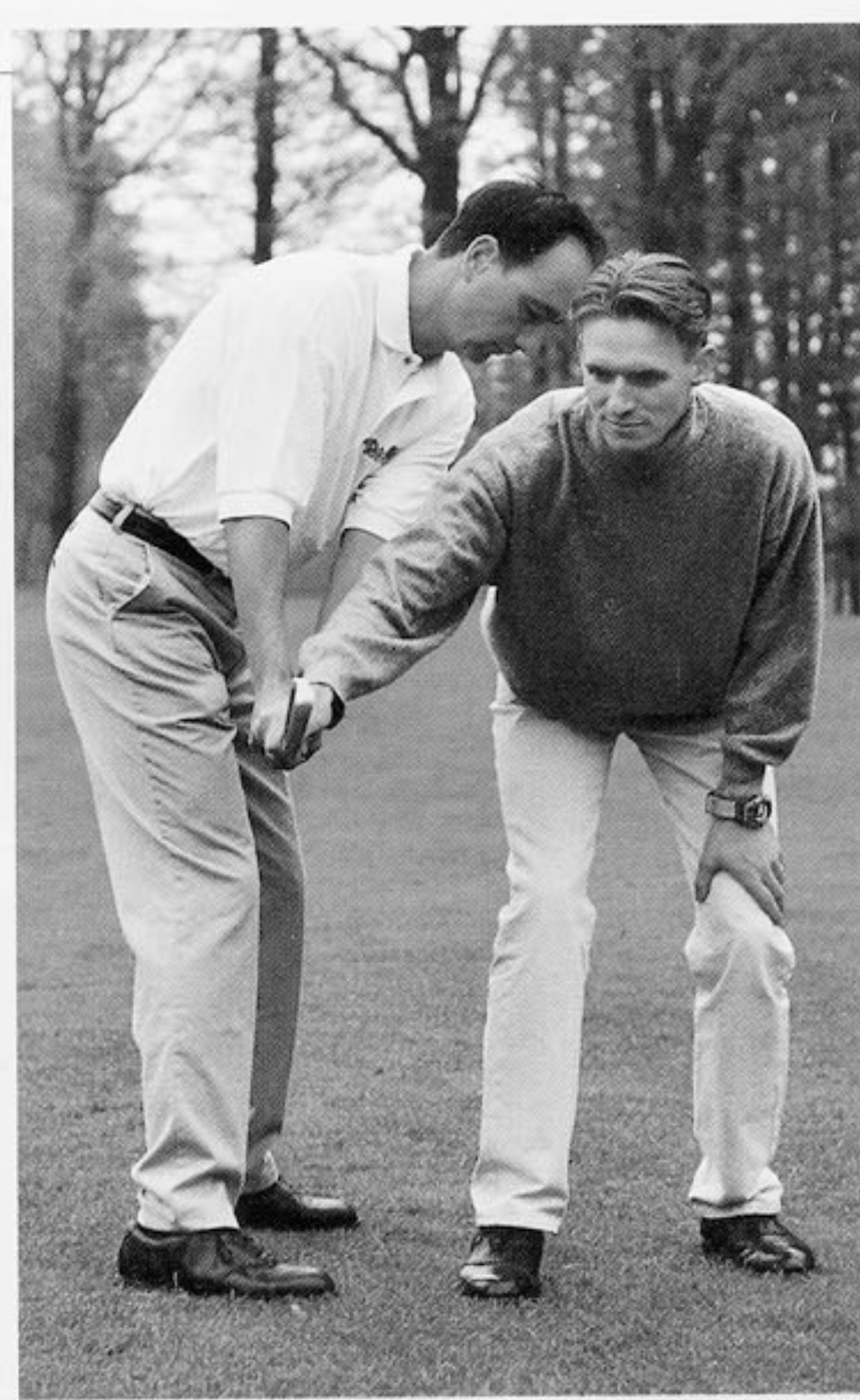
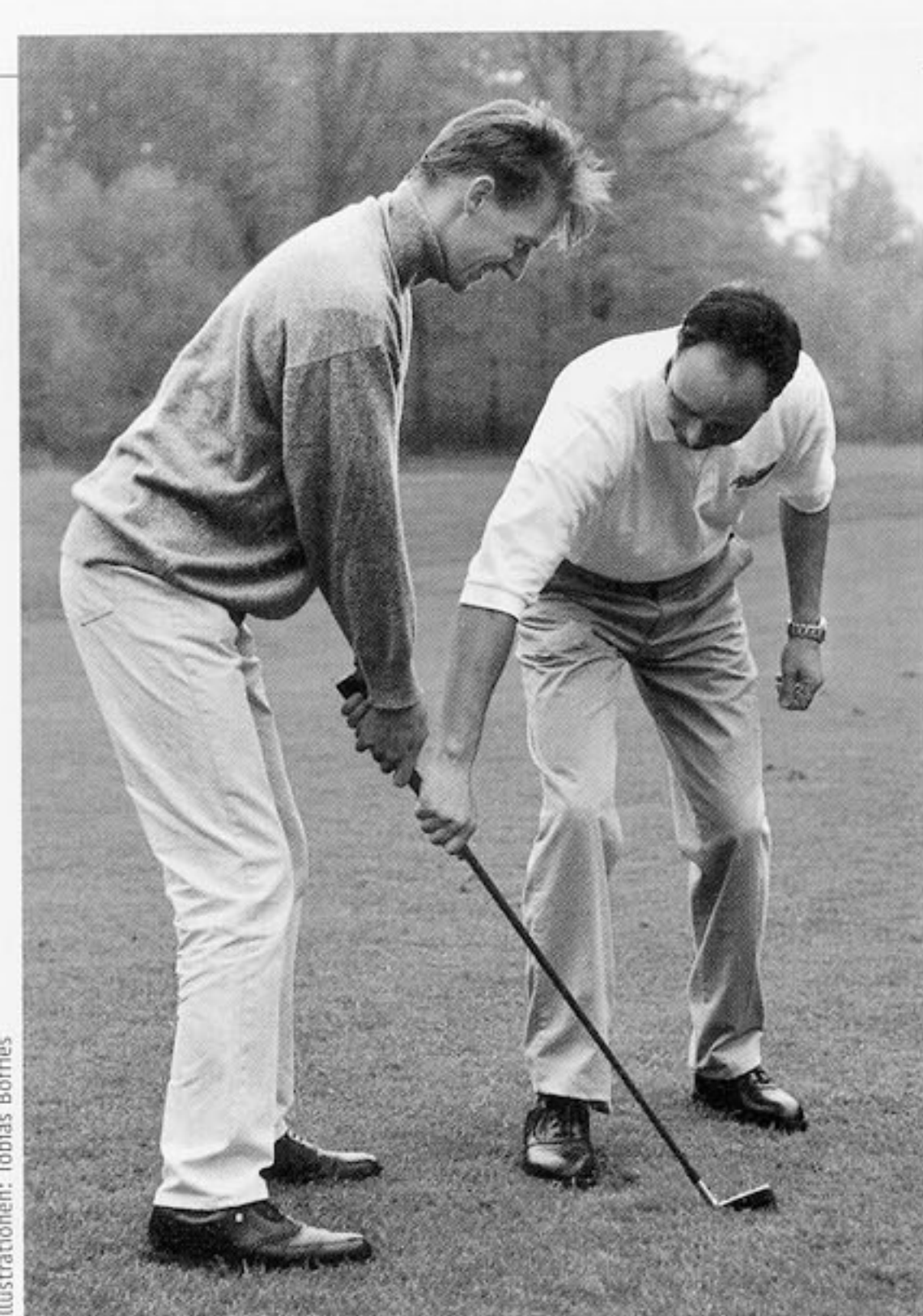
Führen ist jedoch keineswegs eine angeborene Fähigkeit. Um präzise zu führen, braucht man sehr viel Übung. Um gute Rückmeldungen zu bekommen, sollte man sich anfangs per Videokamera überprüfen, bis sich eine gewisse Routine und Sicherheit eingestellt hat. Diese Routine bekommt man wesentlich schneller, wenn man immer auf die

Roland Becker,
Osnabrücker GC,
Landestrainer GVNB,
PGA Coach (links)
Stephan Morales,
GC Rheinhessen,
Hofgut Wißberg,
PGA Coach (rechts)



gleiche Weise führt und die eigenen Schritte und Handbewegungen einem System folgen. Hierzu einige hilfreiche Vorschläge:

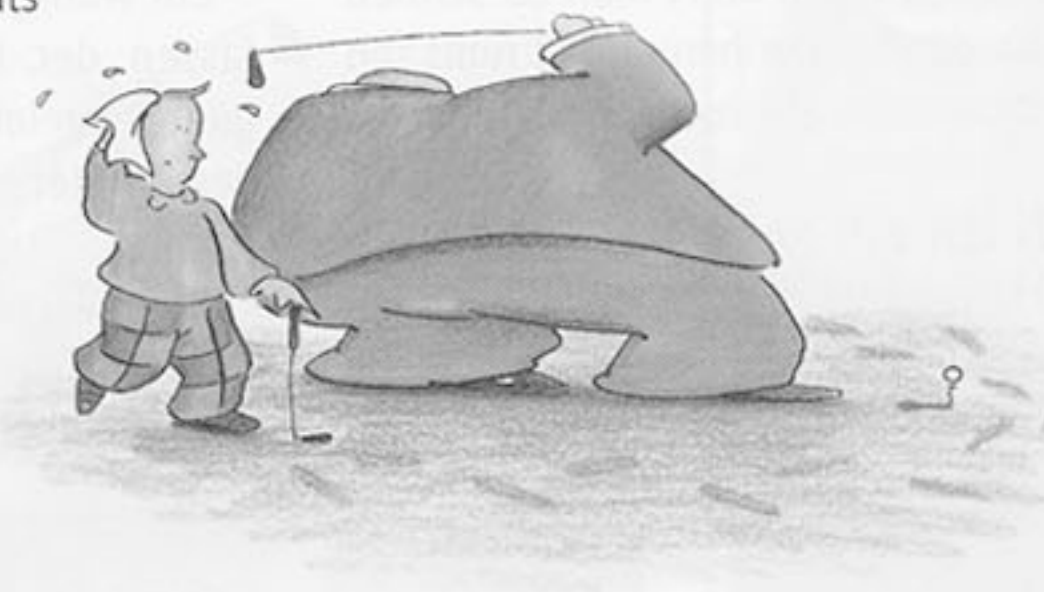
DIE KUNST DES SCHLÄGERFÜHRENS



DEN EIGENEN SCHLÄGER RICHTIG ZU BEWEGEN, IST SCHWIERIG GENUG – DEN SCHLÄGER EINES SCHÜLERS GEGEN DESSEN WIDERSTAND IN KORREKTE POSITIONEN ZU BRINGEN, EIN WAHRES KUNSTSTÜCK

EINLEITUNGSPHASE, TEIL 1

Am Anfang steht der Trainer mit dem Rücken zum Ziel und hält den Schläger mit der rechten Hand. Diese Stellung hat sich als die günstigste erwiesen, da gerade in der Startbewegung oft viele Wiederholungen erforderlich sind. Außerdem kann man bei Personen, die den Schläger besonders fest halten, die linke eigene Hand auf die linke Hand des Spielers legen und dadurch die Bewegung unterstützen. Um den Spieler etwas zu



beim Weiterführen des Schlägers ggf. einige Schritte um den Spieler herum machen.

lockern, kann man den Schläger vor dem Führen einige Male waggeln.

EINLEITUNGSPHASE, TEIL 2

In der 9-Uhr-Position wechselt der Trainer die Hände: Die linke Hand führt den Schläger, so dass die

HAUPTPHASE

In der Abwärtsbewegung bewegt sich der Trainer wieder rückwärts in die Ausgangsposition, so dass der Rücken zum Ziel zeigt.

Bitte blättern Sie um

TREFFMOMENT

Dies ist die Phase, in der sich das Führen des Schlägers als am wirksamsten herausgestellt hat. In dieser Phase ist das Führen des Schlägers besonders hilfreich. Jetzt sollte die linke Hand des Trainers wiederum auf der linken Hand des Spielers liegen und mit der anderen Hand der Schläger auf die richtige Schwungbahn gebracht werden. Über kleine Schläge, also Schläge

ENDPHASE

Gerade nach dem Treffmoment ist es sehr wichtig, dass der Trainer in der richtigen Position zum Spieler steht. Häufig läuft man zu schnell um den Spieler herum und führt ihn dadurch in ein zu flaches Finish.

NOCH EIN PAAR ALLGEMEINE HINWEISE ZUM SCHLUSS

Führt man einen Spieler, sollte man zunächst auf jegliche Übertreibun-

gen verzichten. Zeigt sich nach einiger Zeit, dass sich auf diese Weise nichts ändert, sollte man überkorrigieren.

Ein wenig Vorsicht ist beim Anfassen der Hände geboten: Hier greift man leicht zu fest zu, was für den Spieler sehr unangenehm sein kann.

Ganz wichtig ist auch, dass der Spieler nicht dem Schläger hinterher schaut, sondern auf seinen Ball.

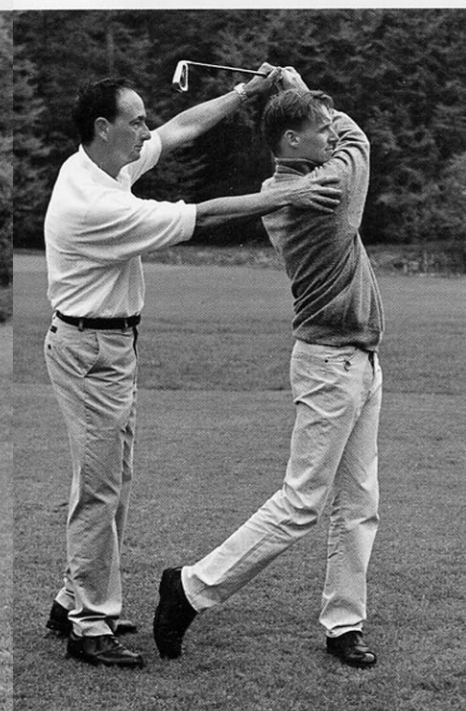
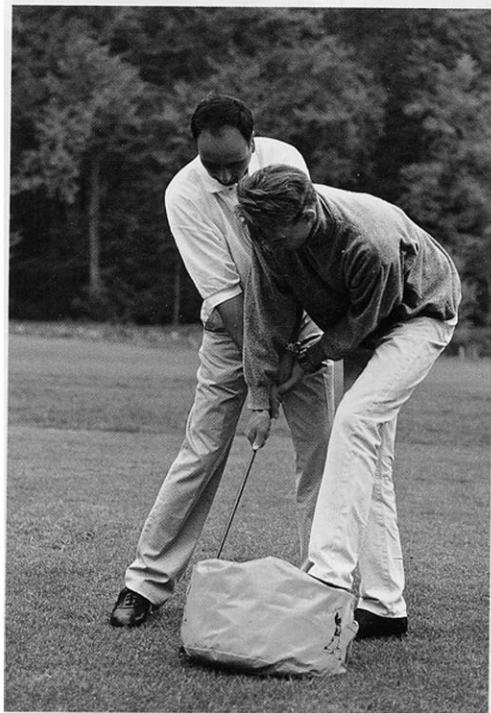
Nur so kann er das Gefühl für den korrekten Schwung bekommen. Zusätzlich kann man die Aufmerksamkeit des Spielers auf einen bestimmten Teil der Bewegung lenken, beispielsweise das Winkeln der Handgelenke.



Ungewohnt für Spieler und Trainer ist sicherlich die körperliche Nähe. Hier ist besonders viel Fingerspitzengefühl erforderlich.

Unsere Vorschläge sind praxiserprobt und können den Einstieg in die Kunst des Schlägerführens wesentlich erleichtern. Selbst Erfahrungen zu sammeln ist aber unumgänglich und auch richtig spannend – und die Erfolgserlebnisse sind vorprogrammiert!

STEPHAN UND ROLAND



mit geringem Bewegungsumfang, die gemeinsam von Trainer und Spieler ausgeführt werden, lässt sich besonders gut das richtige Gefühl vom Treffmoment vermitteln. Diese Bewegung muss ggf. unzählige Male wiederholt werden.

Hilfreich ist hier auch der Einsatz eines Impact Bags, das den Treffmoment sehr eindrucksvoll simuliert – vor allem auch akustisch.