

BESSER SPIELEN **MIT CAROLINE MASSON**



»Drehen Sie den Oberkörper um 90 Grad auf, um Power zu entwickeln«

Teil V: Langer Drive – so geht's!

Nicht nur die Herren träumen von Monsterabschlägen. Sondern gerade Golferinnen wünschen sich mehr Drivelänge. Trotz geringerer Muskelmasse können selbst zierliche Damen mehr Power am Abschlag entwickeln. Mit den Tipps von Profigolferin **Caroline Masson** können Sie Ihre Drivedistanz verbessern und mit Ihren männlichen Flightpartnern am Abschlag konkurrieren



Schwingen Sie kompakt

Achten Sie darauf, etwas mehr als schulterbreit zu stehen, um eine gewisse Balance und Stabilität zu gewährleisten. Heben Sie im Aufschwung nicht nur die Arme, sondern drehen Sie Ihre Schultern und Ihren Oberkörper richtig um 90 Grad auf, um Power zu entwickeln.

Caros Tipp für die Herren...

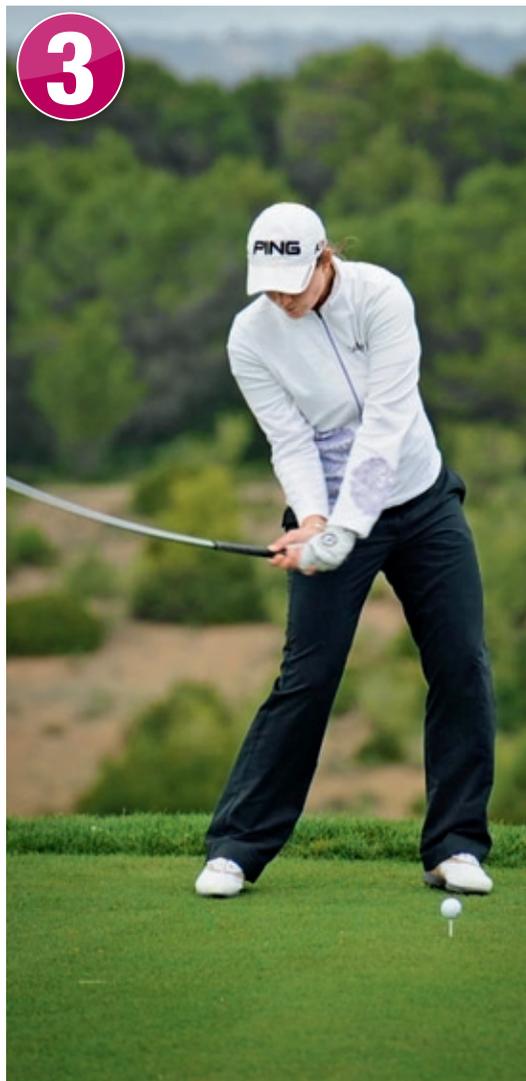


Schwingen Sie nur mit 80 Prozent Ihrer Kraft – dadurch erreichen Sie mehr Kontrolle über Ihren Ball und Konstanz, um das Fairway zu treffen. Selbst wir Profidamen schlagen unsere Drives selten mit hundertprozentiger Power.



Lassen Sie sich fitten

Suchen Sie sich das zu Ihrem Schwung passende Material. Nehmen Sie nicht den ausgedienten Driver Ihres Mannes. Oft sind Herrenschäfte zu hart und haben zu wenig Loft. Ein gefitteter Schläger kann Ihnen das Leben erleichtern. Ich selbst habe einen Regular-Schaft.



Mit viel LAG zu mehr Power

Versuchen Sie, Ihren Schläger nicht zu früh zu entwinkeln. Sie sollten bis kurz vor dem Treffmoment den Winkel in Ihren Handgelenken (den so genannten Lag) halten, um die ganze Power und die Kraft auf den Ball übertragen zu können. Zur Übung können Sie sich einen Partner suchen, der den Schaft im Abschwung festhält. Ziehen Sie dann selbst den Schläger nach unten. Der Winkel, den Sie dadurch in Ihren Handgelenken erreichen, ist der Lag.