

# TRAINING

PROMOTION

DREI GOLFER AUF DEM WEG ZUM ERFOLG

## Manschettentraining gezielt!

Begleiten Sie mich ab dieser Ausgabe bei der Arbeit mit meinen Schülern Lara, 15 Jahre, Hcp 7, Dr. Walter Döllinger, Staatssekretär a. D., 61 Jahre, Hcp 26, und Steve, 9 Jahre, Hcp 24, durch die Saison 2012. Anhand unterschiedlicher Testverfahren möchte ich Ihnen die Verbesserung mit der JACKETSWING-Trainingsmanschette in den einzelnen Schlagvarianten darstellen.

**Heute: das Chippen.** Jeder Spieler spielt – bei freier Schlägerwahl – jeweils ohne, später mit Manschette zehn Bälle aus drei verschiedenen Entfernungen (10, 15, 20 Meter) in einen Zielkreis mit nur zwei Metern Durchmesser.

**Steve** spielte mit einer „Putt-Chipbewegung“, traf seine kurzen Chips sauber auf dem Blatt und vier Bälle in den Zielkreis.

**Sein Problem:** Bei längeren Chips (20 m) führte die größere Bewegung zu unruhigen, angezogenen Durchschwingbewegungen und dünn getroffenen Bällen.

**Korrektur:** Mit Unterstützung der **Manschette am linken Arm** sowie der Erklärung der Chipbewegung konnte Steve seine Leistungen bei den 20-Meter-Chips deutlich steigern: Beim Training mit Manschette landeten acht Bälle im Zielkreis!



**Lara** – Für jede Entfernung wählte sie ihr Lieblingseisen 7, spielte fünf Bälle in den Kreis. Schlechte Schläge waren getopte Bälle oder Schläge vor dem Ball in den Boden sowie gepuschte Bälle nach rechts.

**Fehler:** In der Ausholbewegung zog sie den Schläger zu weit nach innen hinter den Körper.

**Korrektur:** Mit der **Manschette am rechten Arm** entstand eine deutlich bessere Führung des Schlägers und durch die Fixierung des Ellenbogens eine parallele Bewegung des Schlägerkopfes zum Ziel.

**Ergebnis:** deutlich besser getroffene Bälle und eine bessere Richtung – neun Bälle landeten im Zielkreis.

**Walter** spielte zunächst mit dem Sandwedge drei Bälle in den Kreis. Fehlschläge: getopte und fett getroffene Bälle. Seine falsche Idee, mit der Schlagfläche unter den Ball kommen zu müssen, führte zu einer schaufelnden Bewegung, die den linken Arm im Durchschwing beugte (chickenwing).

**Korrektur:** Die **Manschette zur Stabilisierung des linken Arms** verdeutlichte ihm schnell die korrekte Abwärtsbewegung des Schlägers gegen den Ball. Der Ballflug ergab sich nun aus der Neigung des Schlägers und dessen Eintreffwinkel.

**Der Erfolg:** mit Manschette viel besserer Treffmoment und sechs gespielte Bälle in den Zielkreis.



**JACKETSWING® ... BRINGT SIE RICHTIG IN SCHWUNG**

Weltpatent

**TRAININGSMANSCHETTE**

von PGA-Golfpro Dieter Proplesch, (GC Felderbach/Wuppertal) erfunden, hochwertig verarbeitet, angenehm zu tragen, für Rechts- und Linkshänder geeignet

Größe S, M, L  
Preis 189 Euro  
(plus Versand)

... mit DVD-Film „bye, bye chickenwing“ (auch auf YouTube)

**Bestellungen:**

[www.jacketswing.com](http://www.jacketswing.com)

Fax: +49(0)2324 6864977

**Infos & Buchungen:**

Tel. +49(0)151 52445344

Tel. +49(0)171 6944676

**NEUE GOLF-POLO-KOLLEKTION**



**GOLFACADEMY:**

Individuelles Training bei Dieter Proplesch für Golfer aller Spielstärken