

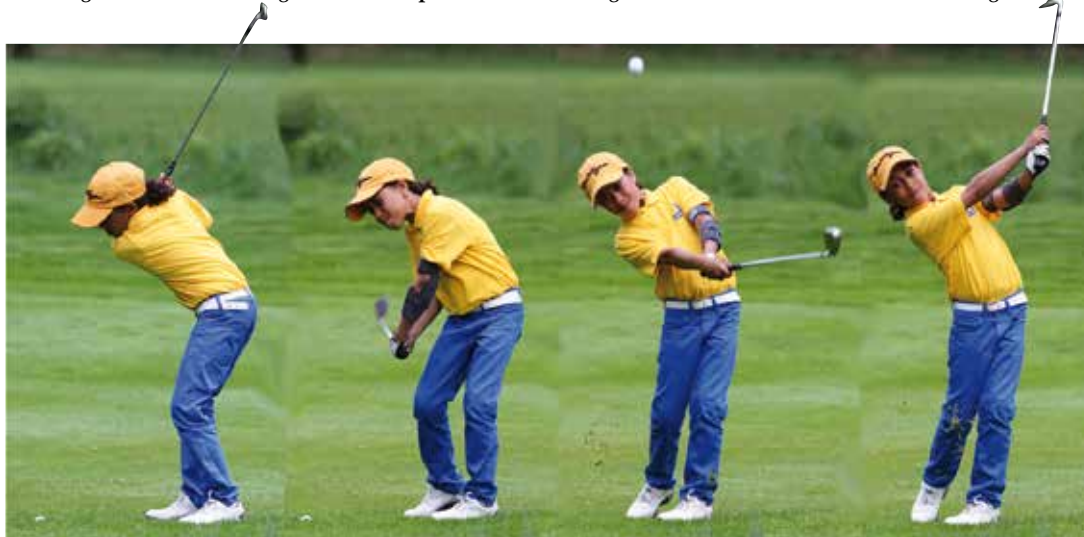
# TRAINING

PROMOTION

DREI GOLFER AUF DEM WEG ZUM ERFOLG

## Manschettentraining hoch hinaus!

Heute haben meine Schüler Lara (Hcp. 7), Steve (Hcp. 24) und Walter (Hcp. 26) die Aufgabe, den Ball auf ein erhöhtes Grün zu pitchen, deutlich erschwert durch ein Wasserhindernis. Das Training mit der JACKETSWING Trainingsmanschette bietet gerade bei anspruchsvollen Schlägen wie diesen die ideale Unterstützung.



**STEVE** Durch konstantes Training mit der JACKETSWING-Manschette konnte Steve seit unserer letzten Ausgabe seinen Schwung weiter verbessern.

### WALTER

**VORHER:** „Panik“ und die Idee, den Ball übers Wasser heben zu müssen, führen bei **Walter** zu dieser nach rechts geneigten Körperbewegung und schaufelnden Bewegung mit den Handgelenken, wobei der Chickenwing entsteht (s. rechts). Das Ergebnis: Der getoppte Ball landet im Wasser. Selbst die Erklärung, dass der Ball über die Neigung der Schlagfläche und den korrekten Eintreffwinkel genügend Höhe erfährt, kann die Angst vor dem Verlust des Balles nicht lindern.

**NACHHER:** Mit der JACKETSWING-Manschette kann Walter dem korrekten Bewegungsablauf nicht mehr ausweichen! Sobald er jetzt versucht zu schaufeln, erhält er über den linken Arm einen leichten Druck auf den Ellbogen, der ihm signalisiert, dass er wieder den alten Fehler machen will. Im Durchschwung zeigt sich nun eine viel bessere Streckung der Arme Richtung Ziel und eine Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. So landet der Ball auf dem Grün und nicht mehr im Wasser!



**Schaufelnd, nach rechts verlagert: Intuitiv alles falsch gemacht.**



**So geht's: Die Manschette zeigt den Weg.**

### LARA

**VORHER (POSITION 1):** Fette und getoppte Schläge durch viel zu flaches Wegnehmen des Schlägers sowie gepuschte Bälle nach rechts: Dieser alte Schwungfehler von **Lara** hat sich durch die Chippübungen mit der Manschette – wie in der letzten Folge gezeigt – bereits deutlich verbessert. Für die anspruchsvolle Aufgabe – den präzisen Pitch übers Wasser auf das höher gelegene Grün – intensiviert weiteres Training mit **Manschette am rechten Arm** bei Lara das Gefühl, den Schläger auf der korrekten Ebene nach oben zu schwingen. Sie stellt so genau fest, wie der Rückschwung wirksam eingeleitet wird.

**NACHHER (POSITION 2):** Mit Manschette ergibt sich die Einleitung des Rückschwungs vermehrt über die Drehung der Schultern. So erfolgt eine natürliche Bewegung der Arme und des Schlägers mehr vor dem Körper nach oben und in der Folge ein sauberer Ball-Boden-Kontakt im Abschwung – der Ball kann nicht anders: Er landet präzise nahe der Fahne.



**DIE JACKETSWING®  
TRAININGSMANSCHETTE**  
Infos & Bestellungen:  
[www.jacketswing.com](http://www.jacketswing.com)  
oder Telefon:  
+49(0)151 52445344



**NEUE GOLF-  
POLO-KOLLEKTION**



**Individuelles GOLF-Training mit Schwungguru Dieter Proplesch**  
Infos & Buchungen  
Tel. +49(0)171 6944676



**Intensive Korrektur der Schaft- und Armebene durch Manschettenerfinder, PGA Pro Dieter Proplesch**