

Manschettentraining auf Kurs

Seit knapp 2 Monaten trainieren Lara, Steve und Walter die unterschiedlichsten Schlagvarianten mit der JACKETSWING® Manschette. Nun, zur Halbzeit unseres Experimentes, ist Gelegenheit für eine kurze Zwischenbilanz: Durch wesentlich präziseres Kurzspiel konnten sich unsere Probanden schon enorm verbessern. Lara hat inzwischen Hcp 5 statt vorher Hcp 7, Steve 20 statt vorher 24 und Walter hat sich in nur einem gespielten Turnier von Hcp 26 auf 25 verbessert. Heute beschäftigen wir uns mit dem druckvollen, exakten Eisenspiel.



LARA, die durch Manschettentraining die Präzision beim Chippen und Pitchen bereits spielentscheidend verbesserte, hat sich nun ein noch effizienteres langes Spiel vorgenommen. Bei ihr zeigte sich kurz nach dem Treffmoment (Bild 1) und auch noch in der 3-Uhr-Position (Bild 2) ein leicht gebeugter rechter Arm.

Trotz des gut gestreckten linken Arms ist so eine optimale Energieübertragung auf den Ball nicht gegeben. Schlechte Schläge werden durch kurzfristige Reaktionen der rechten Hand hervorgerufen. Der Ball landet bei diesen Schlägen rechts oder links des Ziels.

Mit der Manschette am rechten Arm und halben Schwüngen haben wir den korrekten Treffmoment und druckvollen Durchschwung in den entscheidenden Sequenzen trainiert. Lara entwickelte dadurch sehr schnell ein Gefühl für die korrekte Streckung des rechten Arms unmittelbar nach dem Treffmoment. (Bild 3). **Übungen mit der Manschette bewirkten schon bald eine deutlich bessere Streckung des rechten Arms zur 3-Uhr-Position.** (Bild 4).

Mit ihrem Eisen 5 erreicht sie nun schon über 150 Meter!



WALTER konnte die Fortschritte, die er seit Aufnahme des Manschettentrainings bei Dieter Proplesch im Kurzspielbereich schon erzielt hat, noch nicht auf sein Spiel mit langen Eisen übertragen. In Bild 1 zeigt sich immer noch die durch jahrelanges falsches Üben antrainierte Tendenz, den Ball in die Luft heben (schaufeln) zu wollen: Der Oberkörper neigt sich zu weit nach rechts, der linke Arm verkürzt sich, das Gewicht ist im Treffmoment auf dem rechten Fuß. Schlimmer als schlecht getroffene Bälle: **Bei diesem**

Schwungablauf ergeben sich durch die enorme vertikale Belastung der Wirbelsäule zunehmende Rückenschmerzen.

Mit Manschette links zeigt sich in Bild 2 eine deutlich verbesserte Einheit zwischen Armen und Körper. Das Gewicht hat sich im Durchschwung (Bild 3) nach links verlagert – die Wirbelsäule wird durch die horizontalere Drehung nach vorne erheblich weniger beansprucht – **Rückenschmerzen werden so vermieden, der Ball nun häufiger im Sweetspot getroffen.**



DIE JACKETSWING® TRAININGSMANSCHETTE

Infos & Bestellungen:
www.jacketswing.com
oder Telefon:
+49(0)151 52445344



INDIVIDUELLES GOLF-TRAINING

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

Bei **STEVE** macht sich der konsequente Aufbau durch Manschettentraining von Beginn seiner Golflaufbahn an nun auch beim Spiel mit den Eisen bezahlt. **Signifikante Unterschiede mit und ohne Manschette sind nicht erkennbar.** Die korrekte Bewegung im Durchschwung konnte durch ständig begleitendes Training mit Manschette optimal verinnerlicht werden.



NEUE GOLF- POLO-KOLLEKTION