

# TRAINING

PROMOTION



Die **JACKETSWING®**  
**TRAININGSMANSCHETTE**

Infos unter: [www.jacketswing.com](http://www.jacketswing.com)  
oder Telefon: +49(0)151/52445344



**TRAININGSREISEN &  
INDIVIDUELLES GOLF-TRAINING**

bei Schwungguru Dieter Proplesch

Infos & Buchungen: Telefon: +49(0)171/6944676



**DREI GOLFER AUF  
DEM WEG ZUM ERFOLG:**

## Manschetten- training: Powerdrive

**VON 200 AUF 230 ...**

**Lara** konnte bereits seit Beginn unserer Trainingsserie ihre tolle Dynamik beim Drive durch gezieltes Training mit Manschette am linken Arm optimal bündeln und auf den Schlägerkopf abgeben, zeichnete sich von Anfang an durch große Drivelängen aus. Erste Videokontrollen zeigten ohne Manschette



Lara: Optimale Bündelung im Treffmoment

eine zu starke Beugung des linken Arms im Treffmoment – damit wurde der Energietransfer auf den Schläger unterbrochen. Bereits erste Übungen mit Manschette ergaben eine deutliche Verbesserung der Schlägerkopfgeschwindigkeit. Positiver Nebeneffekt: Lara kann nun die Körperachse im Treffmoment deutlich besser hinter dem Ball halten, wodurch sich der

Eintreffwinkel des Schlägerkopfs abflacht. Sie trifft den Ball nun noch stärker in der Aufwärtsbewegung. **Die Unterstützung des linken Armes löst also eine komplett neue Bewegungsabfolge aus.** Mittlerweile gestaltet Lara ihr **Drive-Training im Wechsel mit und ohne Manschette**, damit sich der korrekte Bewegungsablauf immer stärker in ihrem Unterbewusstsein abspeichert.

**WENN KRÄFTE WIRKEN ...**

versuchen vor allem Anfänger intuitiv, ihre Schwungbewegung zu steuern. So wollte auch **Walter** durch Anziehen des linken Arms die Kontrolle über seinen Driver behalten. Die Folge: eine Kette von falschen Bewegungen. Die Körperachse verschiebt sich im Treffmoment zu stark nach links, der Eintreffwinkel des Schlägerkopfs wird dadurch zu steil. Das Ergebnis: unterschlagene Bälle und Bälle mit zu viel Rückwärtsdrall. Mit angelegter Manschette neigt sich die Körperachse automatisch etwas mehr nach rechts. Nun kann Walter noch besser nach rechts verlagern und eröffnet sich damit die Chance, kraftvoll mit



Walter: verändertes Körpergefühl im Durchschwung

flacherem Eintreffwinkel durch den Ball zu schwingen. Die Manschette lässt ein plötzliches Eingreifen in den Bewegungsfluss nicht mehr zu. So entwickelt Walter mit zunehmenden

dem Training ein stark verändertes Körpergefühl für den Durchschwung – erzeugt wesentlich mehr Power und damit Länge. Dies zeigte sich schon nach wenigen Trainingseinheiten.

**RICHTIGE KOPPLUNG FÜHRT ZU  
MEHR POWER UND WEITE ...**

An der Bilderfolge ist bei **Steve** am besten erkennbar, wie sich das positive Zusammenspiel von Beinen, Oberkörper und Armen – von Anfang an trainiert mit der Manschette – auf eine dynamische Bewegung auswirkt. Auf den Bildern zeigt sich ein **großer Schwungradius** durch einen **fast gestreckten linken Arm**, unterstützt durch die Manschette, gekoppelt mit einer lateralen Verlagerung des Körpers auf die rechte Seite. Aus der Position kann Steve nun vom Boden



Steve: positives Zusammenspiel von Beinen, Oberkörper und Armen

ab aufwärts sämtliche Kräfte zum Ziel freisetzen, wodurch eine **hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit** erzeugt wird. Sein Finish ist

**ausbalanciert** und verdeutlicht die **korrekte Abfolge zwischen Beschleunigung und Abbremsen** der einzelnen Körperteile.