



## DIE JACKETSWING® TRAININGSMANSCHETTE

Infos / Bestellung unter:

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

oder Telefon:

+ 49(0)171 / 6 94 46 76

+ 49(0)151 / 52 44 53 44

# TRAINING

... MIT JACKETSWING®

JACKETSWING:

## „Ich hatte einen Traum“

### Das Jacket, der Schlüssel zum einfacheren Schwung

Durch die Ausbildung zum Golfprofessional versuchte ich, das neu erlernte technische Know-how in meinen Schwung, bei dem ich mir vieles seit meinem sechsten Lebensjahr intuitiv angeeignet hatte, zu integrieren. Obwohl ich mich intensiv mit der Verbesserung meines Golfschwungs beschäftigte, fielen die Erfolge aber eher mäßig aus.

Dann kam es zu der besagten Nacht. Ich träumte von der Golfgeschichte, von einer Zeit, in der die Schäfte aus Holz waren und es noch zur Etikette gehörte, in einem Jacket zu spielen. Trotz all dieser vermeintlichen technischen Nachteile wurde damals sehr gutes Golf gespielt! Immer wieder traten die durch das Jacket eingeschränkten Golfbewegungen vor mein geistiges Auge. Als ich am Morgen erwachte, war mir der Traum noch gegenwärtig. Ich hatte plötzlich verstanden, dass ein großes Geheimnis der Golfbewegung aus dieser Zeit stammt und vieles der modernen Schwungtheorien in Frage stellt!  
**DAS JACKET WAR FÜR MICH DER SCHLÜSSEL!**

Mit dem Jacket wurde die Ausholbewegung der Arme entgegen neuerer Theorien deutlich mehr um den Körper herumgeführt, ein unnötiges Heben verhindert. Entsprechend leicht gestaltete sich für die Spieler der Durchschwung als Drehbewegung in die andere Richtung: Auch hier wird der Weg der Arme durch das Jacket förmlich vorgegeben! Ich besorgte mir ein Jacket, wie es damals getragen wurde, und probierte es aus. Es funktionierte! Meine Bewegung fühlte sich deutlich kompakter und natürlicher an, ohne dass ich unmittelbar an technische Details denken musste.

Sofort probierte ich meine neu gewonnene Idee bei den ersten Schülern aus. Auch hier ein sehr gutes Ergebnis. Der Golfschwung fiel allen leichter. Das Jacket gab das richtige Bewegungsmuster (mehr Drehung der Schultern, weniger Heben der Arme) förmlich vor. Dennoch konnte es nicht alles. In der Durchschwungbewegung konnte das Anziehen des linken Armes bei vielen Schülern nicht verhindert werden. Irgendetwas fehlte – das Jacket alleine war es noch nicht.

Wie kann man dem Golfleiden Nr. 1 in der Welt (angezogener linker Arm kurz nach dem Treffmoment = „chickenwing“) begegnen? So begann die jahrelange Entwicklungs- und Testphase der Manschette. Heute ist mit dem Weltpatent JACKETSWING® eine Manschette auf dem Markt, die den angezogenen linken Arm verhindert, dem Golferellenbogen vorbeugt und sich auch für andere Trainingseinheiten mit dem rechten Arm oder sogar linken Arm (Rechtshänder) bis hin zum Putten eignet. JACKETSWING® hat viele Anfänger und Fortgeschrittene schnell zu besseren und guten Golfern werden lassen.



#### DER JACKET SWING: TEIL 1 AUSHOLBEWEGUNG

Durch die angelegte Manschette ist der Verlauf des Rückschwungs fast schon vorgegeben. Die Arme werden mit der Drehung des Körpers eher hinter den Körper geführt. Dabei verläuft der linke Arm (Rechtshänder) eng entlang des Oberkörpers. Der rechte Arm „zieht“ den linken Arm nach hinten. Erreichen die Hände in etwa Hüfthöhe, wird der Schläger durch Rotation der Arme nach hinten ungefähr auf die gleiche Schräge wie die der Arme bewegt. Je beweglicher der Spieler ist, desto weiter wird er seinen Rückschwung gestalten können und entsprechend mehr Spannung für einen dynamischen Abschwung aufbauen.

Zur **Übung des korrekten Rückschwungs** sind kurze Schläge mit einem Pitching Wedge hervorragend geeignet. Dabei liegt das Augenmerk hauptsächlich auf der korrekten Startbewegung von Körper und Armen. Auf halber Höhe des Rückschwungs leiten Sie dann den Abschwung mit dem Oberkörper und den Armen ein und lassen den Schläger maximal bis auf Hüfthöhe durchschwingen. Durch die Manschette wird Ihnen dabei hervorragend das Gefühl der korrekten Armführung vermittelt. Probieren Sie es aus!



Dieser steile Rückschwung wird durch viel zu wenig Drehung, durch Heben der Arme eingeleitet.



Optimaler flacher, weiter Rückschwung entsprechend der Beweglichkeit des Spielers

Ihr Dieter Proplesch (Fully Qualified PGA Golfpro)