

# TRAINING

... MIT JACKETSWING\*

## „Ich hatte einen Traum“

Das Jacket, der Schlüssel zum **einfacheren** Schwung

In der letzten Ausgabe erhielten Sie Einblick in die Entstehung der JACKETSWING-Idee. Der Vergleich mit namhaften Spielern der 20er Jahre war dabei der Schlüssel zu meinem Schwungskonzept. Mithilfe der Manschette konnte ich Ihnen bereits in der Ausholbewegung die Vorteile des JACKET-SWINGS aufzeigen. Heute betrachten wir den Weg vom höchsten Punkt des Rückschwungs bis hin zum Treffmoment und bedienen uns dabei wieder alter Bewegungsmuster, deren Prägung nach meiner Meinung stark durch die Kleidung (Jacket) vorgegeben war.



**DIE JACKETSWING®  
TRAININGSMANSCHETTE**

Infos / Bestellung unter:

**www.jacketswing.com**

oder Telefon:

**+ 49(0)171 / 6 94 46 76**

**+ 49(0)151 / 52 44 53 44**



**Häufige Folge des modernen Schwungs bei ungeübten Golfern: Schläger kommt von außen. Der Spieler entwinkelt zu früh, um noch an den Ball zu kommen. Die Hüfte bleibt stehen, das Gewicht liegt viel zu lange auf dem rechten Bein.**

Der moderne Golfschwung wird im Gegensatz zum Schwung des letzten Jahrhunderts geprägt durch eine deutlich höhere Armposition im höchsten Punkt des Rückschwungs. Diese Position verlangt im Abschwung höchste koordinative Fähigkeiten, damit Arme und der Körper auf dem Weg zum Treffmoment wieder zusammenfinden.

Gerade höhere Handicaper scheitern häufig an dieser äußerst komplizierten Aufgabe, geraten mit den Armen im Abschwung zu weit nach vorn.

Die negativen Folgen sind im Bild oben zu sehen:

- eine Schwungbahn von außen nach innen,
- ein (viel) zu frühes Entwinkeln der Handgelenke und
- ein angezogener linker Arm kurz vor dem Treffmoment.

Diese Spieler suchen ihre Bälle meistens auf der rechten Seite oder finden sie ganz in der Nähe vom Abspielort.



### DER JACKET-SWING - TEIL 2: ABSCHWUNG UND TREFFMOMENT

Der höchste Punkt des Schwungs mit der JACKETSWING-Methode ist geprägt von großer Körperspannung und der Einheit zwischen gestrecktem linken Arm und Schulterdrehung. Diese Einheit gibt den Weg in den Abschwung förmlich vor. (siehe Heft 2.13/ Ausholbewegung)

Unabhängig von einer separaten Armbe-  
wegung werden die Arme mit der großen  
Muskulatur des Körpers durch Drehung von  
Schulter, Rumpf und Hüfte automatisch  
auf den korrekten Weg in den Treffmoment  
katapultiert. Dabei kann der Winkel zwi-  
schen linkem Unterarm und Schläger lange  
aufrechterhalten werden. Durch die korrekte  
Abfolge der eben geschilderten Bewegungen  
ist ein aktiver Schlag weit vor dem Treffmo-  
ment ausgeschlossen – so wie früher beim  
Golfen im Jacket.

Mit der Manschette am linken Arm wird die ideale Beschleunigung im Treffmoment durch

den vorgegebenen  
geraden linken Arm  
zusätzlich verstärkt.



Durch neueste, flexible Materialien ist die Manschette in der Lage, ein negatives Bio-  
feedback abzugeben. Das Anziehen des linken  
Arms im Treffmoment ist dabei zwar möglich,  
wird aber durch das Negativsignal (leichter  
Druck der Pelotte auf den Ellenbogen) sofort  
wahrgenommen. Bleibt dieses „Warnsignal“  
– meistens bereits nach wenigen Trainings-  
einheiten – aus, erfährt der Golfer damit, dass  
er den Schwungablauf richtig gestaltet hat. (= Positive Rückmeldung)

Der sogenannte Peitscheneffekt des Schläger-  
kopfs gegen den Ball kommt nun voll zur Ent-  
faltung. Beachten Sie das kraftvolle Geräusch  
im Treffmoment!

**Ihr Dieter Proplesch**  
(Fully Qualified PGA Golfpro)

**Der dynamische  
Abschwung  
von innen  
begünstigt die ...**



**... ideale  
Beschleunigung  
im Treffmoment.**

