

TRAINING

... MIT JACKETSWING®

„Ich hatte einen Traum“ Das Jacket, der Schlüssel zum einfacheren Schwung

Nicht nur in meinem Traum endet der Golfschwung mit Durchschwung und Finish. Auch in der JACKETSWING-Methode ist die Dynamik abhängig von einer kompletten Bewegung. In den letzten beiden Artikeln haben wir Sie mit der Manschette in die korrekte Ausholbewegung geführt und die ideale Beschleunigung zum Treffmoment dargestellt. (Heft 2 und 3/ 2013). Lesen Sie heute, wie leicht auch Sie – mit Hilfe der Manschette – zu einem kompletten Finish gelangen.



**DIE JACKETSWING®
TRAININGSMANSCHETTE**

Infos / Bestellung unter:

www.jacketswing.com

oder Telefon:

+ 49(0)151 / 52 44 53 44

Fragen zum Schwung?

Hotline sonntags 19 bis 21 Uhr

+ 49(0)171 / 6 94 46 76



Hände zu eng
am Körper - schlechte
Gewichtsverlängerung
- Chickenwing

... dadurch
keine
Dynamik
im Durch-
schwung!



Damit die Beschleunigung des Schlägerkopfes eine optimale Kraftübertragung auf den Ball produziert, ist der Weg des Schlägers nach dem Treffmoment von entscheidender Bedeutung. Leider erleben wir bei Amateurgolfern allzu oft eine schaufelnde Bewegung durch den Ball, die ein Anziehen des linken Arms (Chickenwing) zur Folge hat. Diese Bewegung hätte bei den „alten Golfern“ meines Traumes wahrscheinlich häufig zu abgerissenen Jacket-Knöpfen geführt. Das Finish dieser Spieler gestaltet sich meistens eng am Körper in Rücklage, so dass das Verlagern des Körpergewichts die Dynamik des Schwungs nicht entsprechend unterstützt – dieser sogar entgegenwirkt.

DER JACKET-SWING - TEIL 3: DURCHSCHWUNG UND FINISH

Es stellte sich nun in meinem Traum die Frage, mit welcher Bewegung der Arme das Jacket unbeschadet ins Finish schwingen konnte. Betrachtet man sich die Funktionalität der Arme und dabei speziell der Unterarme, so gelangt man schnell zu einer Lösung: Der sogenannte Release beim Golf ist eigentlich nichts anderes als die Freigabe des Schlägers durch Rotation der Arme, beginnend von den Schultern bis hin zu den Unterarmen. Diese Bewegung muss wohl damals zwangsläufig durch die Enge des Jackets entstanden sein.



Mit Hilfe der JACKETSWING-Manschette ist es uns optimal gelungen, dieses Gefühl auf modernem Wege zu reproduzieren. Befestigt man sie am linken Arm (Rechtshänder), wird einem das korrekte Schlaggefühl schon nach wenigen Schlägen bewusst.

Die korrekte Verlagerung des Körpergewichts in Richtung Ziel entsteht dabei fast zwangsläufig.

Mehr Weite, ein konstanterer Ballflug und mit Sicherheit mehr Freude am Spiel sind schon bald auch für Sie kein Traum mehr.



Korrekt Release
- volle Dynamik
„durch“ den Ball ...

... zum
ausbalan-
cierten
Finish

Ihr Dieter Proplesch
Fully Qualified PGA Golfpro