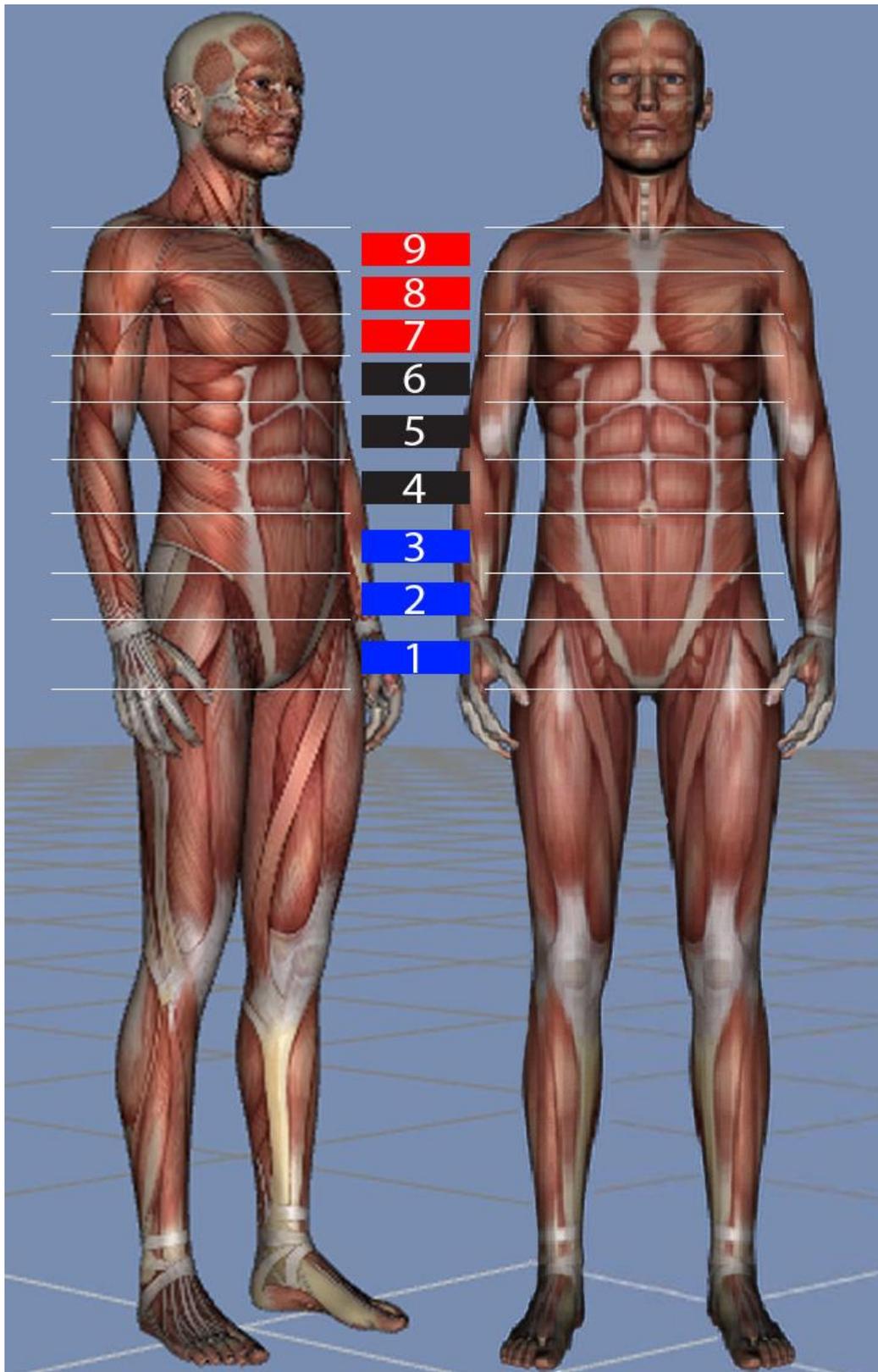


Die Drei Schwünge der Wright Balance



Von

Henrik Jentsch & Dr. David Wright

Die 9 Core-Regionen

„Misstrauen gegenüber allem Unbekannten ist ein Zeichen mangelnden Selbstvertrauens.“

Anäis Nin

„Die Erkenntnis der Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit“

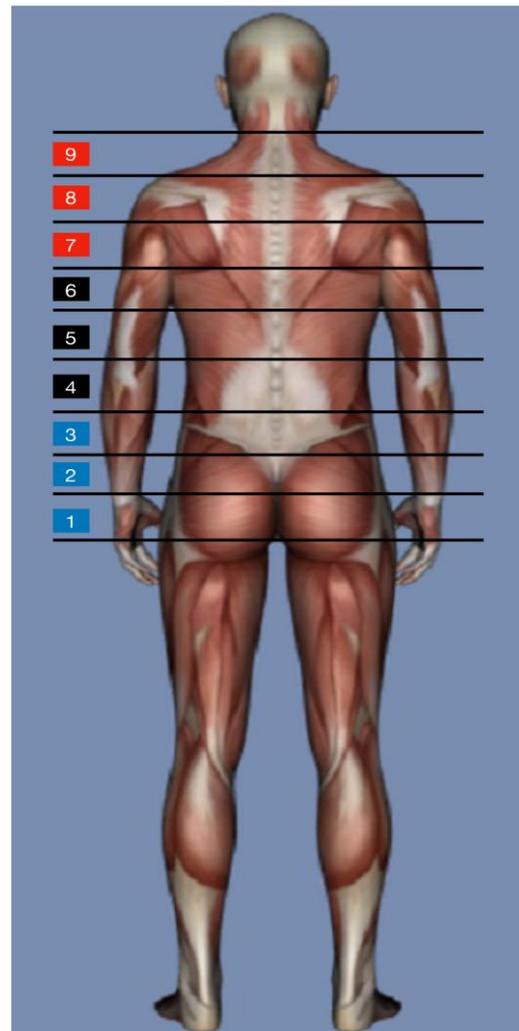
Unsere seit 25 Jahren betriebene Forschungsarbeit kommt zu folgendem Ergebnis: Anhand der Körpermaße können wir die Standbreite des Schülers den Core-Regionen (d.h. der unteren, mittleren und oberen Körperregion) anpassen, um die maximale Kraft und Konstanz im Golfschwung zu erzielen.

Die Art des Golfschwungs hängt davon ab, welche der drei Core-Regionen genutzt wird.

Die folgende Abbildung der 9 Core-Unterregionen basiert auf den Messungen der Standbreite des Golfers.

Jede Core-Region erfordert eine andere Standbreite und Ansprechposition, einen anderen Griff und andere Schwungeigenschaften.

Im Folgenden wird erklärt, inwieweit sich diese 9 Core-Regionen auf den Golfschwung auswirken.



Kein Mensch ist gleich und somit unterscheidet sich auch jeder Golfer vom anderen. In diesem Buch erläutern wir die Unterschiede.

Von

Henrik Jentsch & Dr. David Wright

© Copyright (2021) von (SFT Golf Akademie 360°) - Alle Rechte vorbehalten.

Es ist nicht zulässig, Teile dieses Dokuments elektronisch oder in gedruckter Form zu reproduzieren, duplizieren oder zu übertragen. Die Aufzeichnung dieser Publikation ist strengstens untersagt.

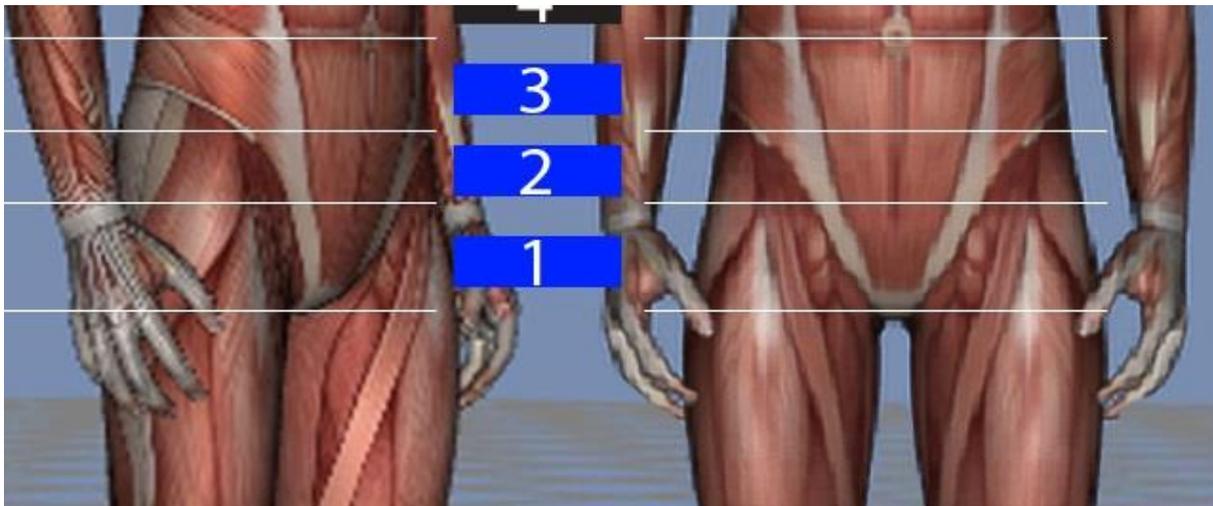
Inhaltsverzeichnis

Die Drei Schwünge der Wright Balance	i
Die 9 Core-Regionen	iii
Das Inhaltsverzeichnis.....	v
Einführung	1
TEIL I: Der Lower Core 1, 2 und 3	2
Kapitel 1: Der Griff des Lower Core Golfers	3
Kapitel 2: Setup und Rückschwung des Lower Core Golfers	4
Kapitel 3: Der Abschwung des Lower Core Golfers	5
Kapitel 4: Das Gewicht des Lower Core Golfers	6
Kapitel 5: Zusammenfassung des Lower Core Golfers	8
TEIL II: Der Upper Core 7, 8 und 9	9
Kapitel 1: Der Griff des Upper Core Golfers.....	10
Kapitel 2: Setup und Rückschwung des Upper Core Golfers.....	11
Kapitel 3: Der Abschwung des Upper Core Golfers	13
Kapitel 4: Das Gewicht des Upper Core Golfers.....	15
Kapitel 5: Zusammenfassung des Upper Core Golfers.....	17
TEIL III: Der Middle Core 4, 5 und 6	18
Kapitel 1: Der Griff des Middle Core Golfers	19
Kapitel 2: Setup und Rückschwung des Middle Core Golfers	21
Kapitel 3: Der Abschwung des Middle Core Golfers	22
Kapitel 4: Das Gewicht des Middle Core Golfers	23
Kapitel 5: Zusammenfassung des Middle Core Golfers	23
Epilog/Fazit.....	25
Danksagung.....	26
Informationen über den Autor	27

Einführung

1. Ich freue mich, dass Sie das e-Book *Die 3 Schwünge der Wright Balance* heruntergeladen haben und wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg damit.
2. Das e-Book erläutert die unterschiedlichen physischen Voraussetzungen und die daraus resultierenden unterschiedlichen Golfschwünge.
3. Das Problem des Unterrichts ist, dass die meisten Golf Pros glauben, dass es nur ein Konzept gibt, den Golfschwung beizubringen. Hier liegt das Problem, denn die individuellen körperlichen Voraussetzungen machen es unmöglich, dass jeder denselben Gofschwung ausführt.
4. Ich erkläre Ihnen in diesem Buch die 3 Kraftfaktoren des Golfschwungs. Der erste Kraftfaktor ist die laterale Bewegung, der zweite Kraftfaktor ist die rotatorische Bewegung und der dritte Kraftfaktor ist die vertikale Bewegung.
5. Ich arbeite seit vielen Jahren mit biomechanischen Unterrichtsprogrammen, wie z.B. Gears biomechanisches Unterrichtssystem, ModelGolf und Sams BalanceLab. Da ich aber immer bemüht bin, meinen Schülern den besten Unterricht zu erteilen, bin ich nun auch zertifizierter Wright Balance Pro. Durch diese Zertifizierung habe ich am eigenen Leib erfahren, wie sehr sich mein Golfschwung verändert hat und mein Spiel konstanter geworden ist.
6. Dieses Buch hilft Ihnen zu verstehen, zu welcher Core Region Sie gehören und was Sie tun müssen, um Ihren Schwung zu optimieren. Es wird Ihr Spiel konstanter machen, so dass sie nicht jeden Tag aufs Neue an ihem Schwung herumexperimentieren.
7. Bei der Lektüre dieses Buchen werden Sie erfahren, wie unterschiedlich die besten Spieler der Welt aufgrund ihrer physischen Voraussetzungen schwingen.
8. Warten Sie nach der Lektüre nicht zu lange und buchen Sie eine Stunde, um zu erfahren, wie sich die Wright Balance Methode anfühlt und welche Art von Spieler Sie sind. Viele meiner Schüler haben schon innerhalb von einer Stunde mehr Konstanz und Länge erzielt.
9. Neugierig? Dann legen Sie gleich los und lesen Sie dieses Buch. Denn wenn Sie wirklich Ihren Golfschwung verbessern möchten, sollten Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen. VIEL SPAß DABEI!!!

TEIL I: Der Lower Core 1, 2 und 3



Der Lower Core Golfer

Die untere Körperregion, **Lower Core, (1,2 und 3)** umfasst die Region vom Nabel bis zum Beckenboden. Lower Core Golfer nehmen unter allen Spielern den breitesten Stand ein. Sie können ihren rechten Arm (Rechtshänder) im Abschwung vor ihrer rechten Hüfte entlang schwingen. Sie setzen ihren Körper beim Schwung ein. Sie benutzen den stärksten Griff und die größte Schaftneigung- und Schulterneigung ist in der Ansprechposition am größten.

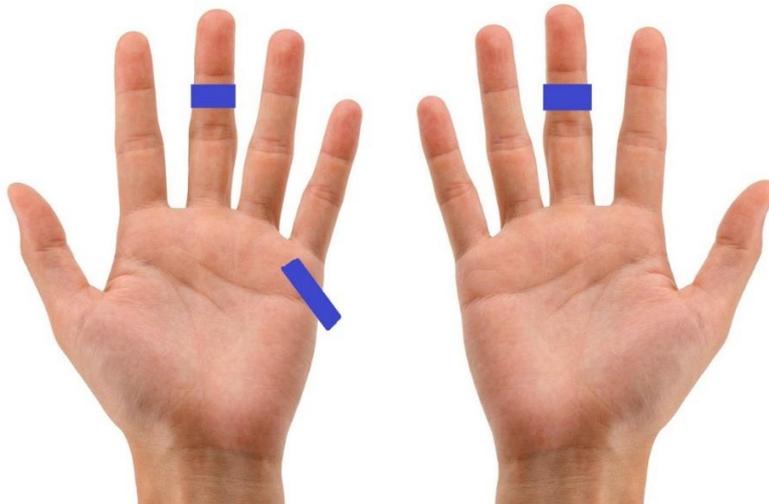


Paula Creamer und Dustin Johnson

Die Messung der Ansprechwinkel des Lower Core Spielers ergibt eine Übereinstimmung der Wirbelsäulen- und Oberschenkelwinkel, er beträgt bis zu 151 Grad im rechten Winkel zum Boden. Die Ballposition des Lower Core Spielers befindet sich aufgrund der höheren Schaftneigung in der Mitte bis Mitte-rechts. Das Schaftende zeigt beim rechtshändigen Lower Core Golfer zum linken Oberschenkel.

Der Griff des Lower Core Golfers

Der Lower Core Golfer spielt mit einem „**short thumb**“ (sein Griff liegt zwischen dem mittleren und oberen Mittelfingergelenk).



Hier sehen Sie Fotos von Paula Creamer und Dustin Johnson in der Ansprechposition.



Dieser Griff „in den Fingern“ erzeugt die größere Schaftneigung und den „starken Griff“. Die Schaftneigung wird durch den Griff hervorgerufe. Wie man auf dem Foto aus der „Down-the-Line“ Perspektive sieht, befindet sich der rechte Arm (Führungsarm) des Lower Core Spielers „UNDER“ unter dem linken (Zielarm) in der Ansprechposition.



Der starke Griff beider Hände erzeugt diese Ansprechhaltung. Beachten Sie auch, dass der Oberschenkel- und der Wirbelsäulenwinkel beim Lower Core Spieler übereinstimmen.

Setup und Rückschwung des Lower Core Golfers

Der Lower Core Golfer beginnt den Rückschwungs mit seiner oberen Körperregion – Schultern, Arme und Hände drehen sich als Einheit.



Die Drehung der Hüfte erfolgt tief und das linke Knie ist auf die Vorderseite des Balls gerichtet. Der breitere Stand schränkt die Bewegung der Hüfte im Rückschwung ein. Beim Lower Core Golfer ist der Oberkörper im Rückschwung am weitesten aufgedreht.



Die Ebene der Schultern wird am Ende des Rückschwungs etwas flacher – der Spieler geht etwas in die Knie, so dass die Schultern sich ebnen, bevor der Schläger sich senkt wie bei Dustin Johnson und Paula Creamer. Ihr Gewicht befindet sich am Ende des Rückschwungs über der rechten Hüfte, die rechte Hand (Führungshand) ist „**UNDER**“ (unter der linken Zielhand), während der rechte Unterarm senkrecht zum Boden steht. Beachten Sie, dass Oberschenkel- und Wirbelsäulenwinkel beim Lower Core Spieler übereinstimmen.

Der Abschwing des Lower Core Golfers

Beim Abschwing startet der Lower Core Spieler mit der Hüft- und der Schulterdrehung gemeinsam, gefolgt von den Armen und Händen, genau umgekehrt als im Rückschwung.



Paula Creamer und Dustin Johnson

Im Abschwung ist der rechte Ellenbogen eingebettet in die linke Hüfte (siehe Ben Hogan), die Schaftebene kreuzt den rechten Arm und senkt sich weiter, während das Schaftende im Treffmoment auf die untere Körpermitte (lower core) zeigt.



Die Hüften sind im Treffmoment zu 75 – 90 Prozent zum Ziel geöffnet, die Energieübertragung auf den Ball ist „**UNDER**“ und der Schlägerkopf schwingt auf der Ziellinie.

Das Gewicht des Lower Core Golfers

Das Gewicht des Lower Core Spielers befindet sich in der Mitte der Fußgewölbe, sowohl beim Ansprechen als auch während des Schwungs.



Der Lower Core Spieler generiert seine Kraft aus dem Boden, indem er die horizontale und rotatorische Kraft (Torque) aus dem Boden holt (nur minimale bis gar keine vertikale Kraft). Ben Hogan ist der Inbegriff des Lower Core Spielers. Sein Schwung war viele Jahrzehnte lang das Vorbild vieler Pros. Und warum auch nicht? Einem Spieler vom Kaliber Hogans sollte man nacheifern (oder vielleicht auch nicht?).

Lesen Sie weiter und Sie werden sehen, wie einzigartig jeder Schwung ist. Beim Lower Core Spieler trifft der Schläger auf den Ball „**UNDER**“ und schwingt leicht rechts zum Ziellinie. Zu den heutigen Lower Core Tourspielern gehören Dustin Johnson, Jordan Spieth und Paula Creamer. Obwohl Hogan als Vorbild galt, gibt es unter Männern wenig Lower Core Spieler.



Ben Hogans rechte Armposition im Abschwung

Man findet Lower Core Spieler mehr unter Frauen, da sich der größte Anteil der fettfreien Muskelmasse bei Frauen in der mittleren oder unteren Körpermitte befindet. Wie schon erwähnt, hat unsere Forschung ergeben, dass der Lower Core Spieler unter Männern selten zu finden ist. In einer Bodenreaktionskraftstudie von Dr. Robert Giombetti fand man unter den 90 besten Golfern und den 10 besten Golferinnen 6 Prozent der stärksten Lower Core Spieler. Hätte man unter beiden Geschlechtern dieselbe Anzahl getestet, wäre herausgekommen, dass die Mehrzahl der Lower und Middle Core Spieler weiblich ist.

Zusammenfassung des Lower Core Golfers

Lassen Sie uns nun die Gewichtsverteilung in dieser Core Region neu betrachten. Alles, was ich hier beschrieben habe, hat mit der Gewichtsverteilung zu tun. Das Gewicht des Lower Core Spielers befindet sich in der Mitte seiner Fußgewölbe und die Ballposition ist in der Mitte seines Standes.



Paula Creamer und Dustin Johnson

Nehmen Sie ohne Schläger und ohne Ball das Setup ein mit einem breiten Stand, so dass Ihr Gewicht in der Mitte Ihrer Fußgewölbe verteilt ist. Drehen Sie Ihre rechte Hand, so dass Ihre Handfläche in einem 45-Grad-Winkel nach oben zur Decke gerichtet ist. Drehen Sie sich nun zurück zum Ende des Rückschwungs, wobei sich Ihr Gewicht immer noch über der Mitte Ihrer Fußgewölbe befindet und Ihre linke Hand in dieser „**starken**“ Position ist. Beachten Sie, dass Ihr Gewicht sich über der rechten Hüfte befindet. Starten Sie nun Ihren Abschwung mit der Hüfte und Sie werden feststellen, wie leicht sich Ihre Hüften bis zum Finish drehen und sich ihr Gewicht in der Mitte der Fußgewölbe in der Endposition befindet.

TEIL II: Der Upper Core 7, 8 und 9



Der Upper Core Golfer

Die **Upper Core Region, (7, 8 und 9)**, umfasst den Bereich vom Beginn des Brustbeins bis zum Nacken. Spieler dieser Region verwenden den engsten Stand, die geringste Schaftneigung und eine vordere Ballposition. Die Schaftneigung des Upper Core Spielers zeigt fast zur Innenseite der linken Hüfte (siehe Foto von Patrick Reed).

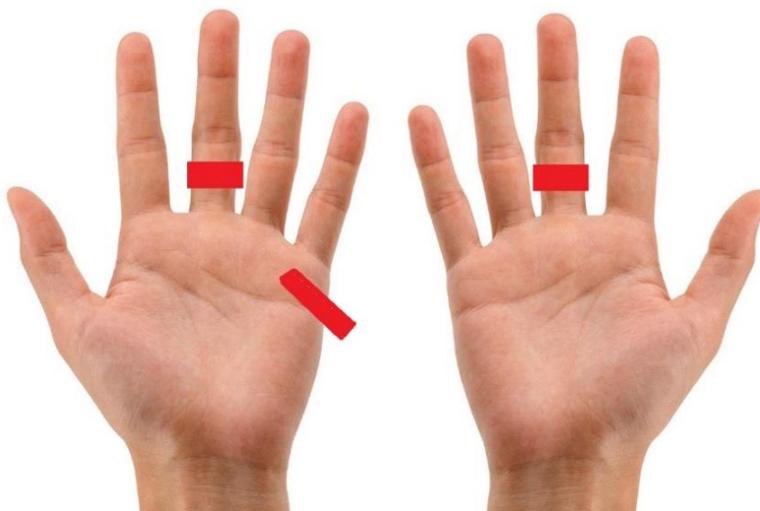


Aus der „**Down-the-Line**“ Perspektive erscheint der rechte Arm höher als der linke. Selbst aus dieser Perspektive kann man sehen, dass Reeds rechter Arm höher als sein linker ist - wie bei den meisten Upper Core Spielern - aufgrund des beidseitigen schwachen Griffs.



Der Griff des Upper Core Golfers

Der Upper Core Spieler spielt mit „**long thumbs**“ (langem Daumen) aufgrund der Tatsache, dass der Schaft auf den ersten Mittelfingergelenken (neben der Handinnenfläche) beider Hände liegt.



Durch diese schwache Griffposition ist die Schaftneigung gering. Die Schaftneigung wird durch den Griff erzeugt.

Setup und Rückschwung des Upper Core Golfers

Beim Upper Core Spieler befindet sich der rechte Arm an der Seite des Brustkorbs. Der rechte Ellenbogen befindet sich seitlich außerhalb der rechten Hüfte. Upper Core Spieler sind Hand/Arm-Golfer. Der schwache Griff und die Griffposition des Upper Core Golfers erzeugen die geringste Schaft- und Schulterneigung beim Ansprechen des Balls (verglichen mit Lower und Middle Core Spielern).



Die Messung der Körperwinkel des Upper Core Spielers ergibt einen viel größeren Wirbelsäulenwinkel im Vergleich zum Oberschenkelwinkel (bei Vewendung der Upper Core Standbreite).



Der Oberschenkelwinkel beträgt beim Ansprechen des Balls mindestens 159 Grad. Der Upper Core Spieler startet den Rückschwung mit seiner Hüfte und Schulter gleichzeitig. Seine rechte Hüfte ist weit aufgedreht und sein linkes Knie zeigt zur Innenseite der Ballrückseite. Am Ende des Rückschwungs weist der Upper Core Spieler die größte Hüftdrehung und die geringste

Differenz zwischen oberer und unterer Körperhälfte auf. Die Schulterebene ist am stärksten geneigt.

Der Körperschwerpunkt ist auf der linken Seite am Ende des Rückschwungs; die rechte Hand ist auf der Oberseite des Griffs mit einem „**flying elbow**“ – zwei Dinge, die ich in meinen Anfangsjahren als Pro bei zu vielen Schülern versucht habe zu korrigieren. Früher bezeichnete ich den Körperschwerpunkt auf der Zielseite als „**Reverse Pivot**“ und ich dachte, der rechte Ellenbogen sollte sich innerhalb der rechten Hüfte befinden - wie bei Ben Hogan.



Patrick Reed am Ende des Rückschwungs.

Es funktionierte bei Ben Hogan. Warum also nicht auch bei anderen Spieler? Zum Glück machten die Upper Core Spieler das, was sich für sie natürlich anfühlte und sie benutzten Begriffe wie „**covering the ball**“ oder „**Release**“ der Arme und Hände.



Das Foto zeigt PGA Tour Player Kevin Stadler beim Unterricht im Jahr 2014, bevor er seine Hand verletzte. Beachten Sie die Position des rechten Ellenbogens am Ende des Rückschwungs. Der rechte Ellenbogen ist beim Abschwung „außerhalb“ der rechten Hüfte.



Sobald die Hüften parallel zur Ziellinie im Abschwung sind, findet eine vertikale Richtungsänderung statt. Der Upper Core Spieler behält oft die Körperwinkel nicht bei und richtet sich im Treffmoment auf – siehe Fotos der Upper Core Spieler Kevin Stadler und Patrick Reed.

Der Abschwung des Upper Core Golfers

Beim Abschwung ist der Upper Core Spieler schon auf seiner linken Seite. Er startet mit der Drehung seiner Schultern und Hüfte. Viele Upper Core Spieler haben ein „over the top“ Schwunggefühl, wenn sie anfangen, an ihrer neuen Schwungbewegung zu arbeiten.





Die Hüften drehen sich nur minimal im Treffmoment aufgrund des Aufrichtens, was auch auf die Gewichtsverteilung auf den Fußballen zurückzuführen ist. Die Arme und Hände verschwinden schnell nach links beim Release des Schlägers.



Der Schläger zeigt im Treffmoment zur oberen Körpermitte. Wenn ein Upper Core Spieler versucht, die Körperwinkel durch den Treffmoment hindurch beizubehalten, stellt er einen sofortigen „**Power Leak**“ (Kraftverlust) fest.

Das Gewicht des Upper Core Golfers

In der Ansprechposition befindet sich das Gewicht des Upper Core Spielers auf den Fußballen. Auf diesen wichtigen Punkt werden wir noch zurückkommen.



Beachten Sie auf dieser Abbildung, dass das Gewicht des Upper Core Spielers auf den Fußballen ruht.



Der Upper Core Spieler holt die Kraft aus dem Boden, indem er die Rotationskraft und die vertikale Bodenkraft nutzt. Der Upper Core Spieler bewegt sich im Schwung kaum bis gar nicht linear/horizontal; die Spannung in der linken Körperseite (Zielseite) wird durch die weite Drehung der rechten Hüfte erzeugt, wobei der Ellenbogen am Ende des Rückschwungs nach außen zeigt – siehe Foto von Colin Montgomerie.



Aktuelle Upper Core Tour Spieler sind u.a. Patrick Reed, Martin Kaymer, Phil Mickleson, Colin Montgomerie sowie eine große Anzahl heutiger PGA Spieler. Die einzige Upper Core Tour Spielerin, die ich kenne, ist Laura Davies. Upper Core Spielerinnen gibt es kaum.



Auf diesen Fotos von Laura Davies während und direkt nach dem Treffmoment sind die Upper Core Schwungmerkmale einer großartigen LPGA Tour Spielerin gut zu erkennen. Beachten Sie

wohin der Schläger zeigt und wie sich Laura aufrichtet während des Treffmoments auf dem ersten Foto; das zweite Foto zeigt Lauras geringe Hüftdrehung, wodurch der Schläger schnell nach links schwingt.

Zusammenfassung des Upper Core Golfers

Betrachten wir nun die Gewichtsverteilung und die Ansprechposition des Upper Core Spielers. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußballen, positionieren Sie den Ball nach vorne und stehen Sie etwas enger.



Nun drehen Sie Ihre rechte Hand in eine „**schwächere**“ Position, so dass sie in einem 45-Grad-Winkel zum Boden steht. Drehen Sie sich nun im Rückschwung mit Ihrem Gewicht auf den Fußballen und einer nach unten abgewinkelten rechten Hand, während der Ball weiter vorne im Stand liegt. Wehren Sie sich nicht dagegen, auf der linken Seite zu bleiben. Dahin verschiebt sich das Körpergewicht, also lassen Sie es zu. Wenn Ihre erste Bewegung vom Ball weggeht, werden Sie Ihren Körperschwerpunkt nicht auf der linken Seite spüren. Drehen Sie sich einfach um die vordere Ballposition. Denken Sie daran, dass der Upper Core Spieler die rotatorische und vertikale Bodenkraft nutzt. Beachten Sie, wie schnell Ihre Arme und Hände nach links schwingen während ihre Hüfte folgt. Achten Sie auch auf das Gefühl des „**Covering**“ des Balls.

TEIL III: Der Middler Core 4,5 und 6



Der Middle Core Golfer

Nun bleibt uns noch der Middle Core Spieler. **Der Middle Core, (4 , 5 und 6)**, ist der Hybrid, da er die Schwungmerkmale eines Upper und Lower Core Schwungs vereint. Er verwendet den sogenannten „**Gold Standard Schwung**“. Die Middle Core Region umfasst die Region vom Nabel bis zum Brustbeinansatz. Die Standbreite des Middle Core Spielers befindet sich zwischen der des Upper und Lower Core Spielers.



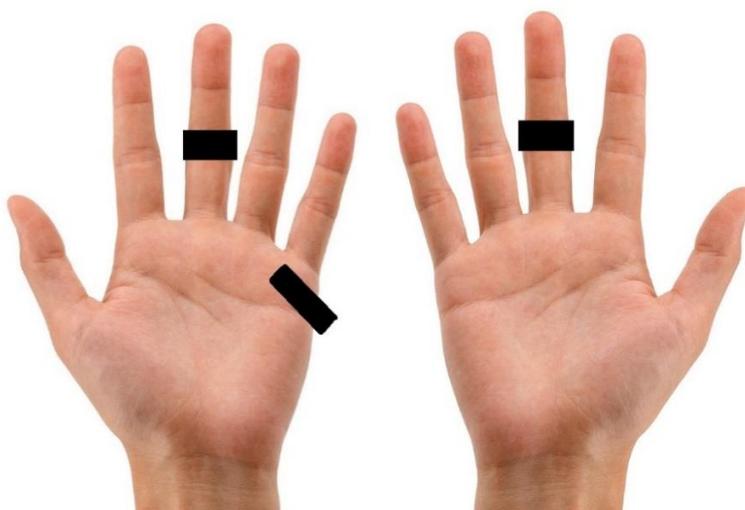
Sie sind nicht fähig, ihren rechten Arm innerhalb der Hüfte im Abschwung zu platzieren. Ihr „**Carrying / Power Angle**“ liegt zwischen $152,5^\circ - 158,5^\circ$ bei einer Middle Core Standbreite.

Der Ellenbogen des rechten Arms ist an der rechten Hüft während des Treffmoments. Middle Core Golfer benutzen beim Schwung den Körper, Arme und Hände gemeinsam.



Der Griff des Middle Core Golfers

Normalerweise verwendet der Middle Core Spieler einen neutralen Griff, d.h. das Griffende kreuzt das erste Mittelfingergelenk der rechten und linken Hand.



Diese Griffposition erzeugt einen neutralen Griff, wodurch sich die Schaftneigung wie auch die Standbreite zwischen der eines Upper und eines Lower Core Spielers befindet.



Beachte auf dem Foto den neutralen Griff des Middle Core Spielers Adam Scott.



Die Messung der Körperwinkel des Middle Core Spielers ergibt einen etwas größeren Winkel der Wirbelsäule als des Oberschenkels, 152,5-158,5 Grad. Im Allgemeinen beträgt der Winkel 154-156 Grad. Die Haltung der Middle Core Spieler Adam Scott und Ernie Els (siehe Fotos) ist charakteristisch für einen Middle Core Spieler.



Auch hier sitzt der rechte Arm des Middle Core Spielers im Abschwung genau an der rechten Hüfte (siehe Adam Scott und Ernie Els). Beachten Sie, dass der Schaft im Abschwung Ernies Oberkörper in der Mitte trifft (wie bei Adam Scott) und das Griffende im Treffmoment auf seine Körpermitte zeigt (ebenfalls wie bei Adam Scott).



Setup und Rückschwung des Middle Core Golfers

Der Middle Core Spieler startet den Ablauf des Rückschwungs zuerst mit seiner oberen Körpermitte (Upper Core), indem die Schultern, Arme und Hände als eine Einheit drehen, gefolgt von der Hüfte.



Seine Hüftdrehung ist größer als beim Lower Core aber geringer als beim Upper Core Spieler. Sein linkes Knie zeigt zur Ballrückseite.



Die Trennung des Unterkörpers vom Oberkörper liegt beim Middle Core Spieler zwischen der eines Lower und Upper Core Spielers. Die Ebene der Schultern ist neutral am Ende des Rückschwungs. Das Gewicht ist in der Mitte zentriert am Ende des Rückschwungs.

Die rechte Hand des Middle Core Spielers befindet sich am Ende des Rückschwungs seitlich am Griff und der rechte Unterarm steht senkrecht bis leicht außen.

Der Abschwung des Middle Core Golfers

Der Abschwung wird beim Middle Core Spieler eingeleitet mit der Drehung der Hüfte und der Schultern, gefolgt von den Armen und Händen, genau umgekehrt als im Rückschwung. Die Schaftebene durchkreuzt den Middle Core und das Griffende zeigt im Treffmoment auf den Middle Core.



Der rechte Ellenbogen sitzt im Abschwung an der rechten Hüfte. Die Hüfte hat sich im Treffmoment um 45-60 Prozent in Richtung Ziel aufgedreht und die Übertragung auf den Ball erfolgt seitlich mit einem Release von 45 Grad (diagonal) zur Ziellinie.

Zu den aktuellen Middle Core PGA Tour Spielern gehören Adam Scott, Cameron Champ, Jon Rahm, Jason Day, Ernie Els und Justin Thomas. LPGA Tour Spieler sind Middle und Lower Core Spielerinnen. Jeder dieser Middle Core Spieler zeigt Eigenschaften von sowohl Upper und Lower Core Spielern.

Das Gewicht des Middle Core Golfers

In der Ansprechposition und während des Schwungs ruht das Gewicht des Middle Core Spielers etwas vor der Mitte der Fußgewölbe und hinter den Fußballen. Dies ist ein wichtiger Punkt, auf den wir zurückkommen werden. Der Middle Core Spieler bezieht seine Kraft aus dem Boden, indem er die 3 Kraftquellen, die lineare (horizontal), rotatorische und vertikale Bodenkraft nutzt, also alle drei Power Quellen.



Zusammenfassung des Middle Core Golfers

Lassen Sie uns nun die Gleichgewichtspunkte in dieser Core Regionen neu betrachten. Alles, was ich hier beschrieben habe, hat mit dem Gleichgewicht zu tun. Das Gleichgewicht des Middle Core Spielers befindetet etwas vor der Mitte der Fußgewölbe und hinter den Fußballen und die Ballposition ist in der Mitte seines Standes.

Zum Schluss wollen wir uns die Middle Core Bewegung ansehen. Nehmen Sie die Standbreite leicht innerhalb Ihrer Achselhöhlen ein. Legen Sie Ihren Ball in die Mitte – Mitte / vorne Ihres Stands. Strecken Sie mit flacher Handfläche die Finger Ihrer rechten Hand aus, so dass Ihre rechte Hand senkrecht zu Ihrem Körper steht. Nun positionieren Sie Ihren rechten Ellenbogen knapp vor der Körpermitte und der rechten Hüfte, wobei die Finger weiterhin geradeaus zeigen. Nun ist ihre rechte Hand in einer neutralen Griffposition. Positionieren Sie Ihr Gewicht knapp vor der Mitte Ihrer Fußgewölbe und knapp hinter Ihre Fußballen.



Mit geradeaus zeigenden Fingern starten Sie nun langsam den Rückschwung mit den Schultern, Armen und Händen. Wenn Ihre rechte Hand einen Winkel von 30 bis 40 Grad zur Ziellinie erreicht, geben Sie die Hüften frei (release) und drehen Sie weiter. Sie sollten sich beim Rückschwung sehr zentriert über Ihrem Becken fühlen (ihrer Körpermitte). Drehen Sie sich nun mit der Hüfte zum Ziel hin und halten Sie das Gleichgewicht knapp vor der Mitte der Fußgewölbe und hinter den Fußballen. Sie werden einen Release (Freigabe) Ihrer Hüften spüren, die größer als beim Upper Core Schwung und kleiner als beim Lower Core Schwung ist. Sie werden evtl. eine minimale seitliche Bewegung zurück zum Ball spüren sowie eine Tendenz, sich minimal aufzurichten und die Körperwinkel geringfügig zu verlassen. Beachten Sie, dass Sie sich zwischen dem Gefühl eines Upper und Lower Core Treffmoments befinden.

Epilog/Fazit

Danksagung

Ich bedanke mich bei meinen Mentoren, Dr. Ralph Mann von ModelGolf (ehemaliger Weltrekordhalter über 400 Meter Hürden und Olympia Silbermedaillen Gewinner in München 1972), Dr. David Wright (Erfinder der Wright Balance, jedes Jahr, seit 2004 unter den TOP 100 TEACHER OF AMERICA)

Informationen zum Autor

Eigentlich waren die Bälle, mit denen Henrik Jentsch seine sportliche Laufbahn begann, größer, gelb waren sie und „pelzig“. Henrik Jentsch war zwischen 1977 und 1996 Tennisprofi und hatte als beste Platzierung die Nummer 528 der offiziellen Weltrangliste inne. Ballgefühl hatte er also schon immer und so wundert es nicht, dass er, als er den Tennis- gegen den Golfschläger tauschte, damit sofort Erfolg hatte. Schon nach drei Jahren spielte er ein Handicap von +2,5 und wurde 1996 Profi. Nach vier Jahren auf der European Challenge Tour beendet er im Alter von 40 Jahren seine aktive Zeit als Spieler und widmet sich seitdem mit viel Engagement dem Unterrichten. Dass er in seiner Zeit als Golflehrer aber das Spielen nicht verlernt hat, belegt ein 1. Platz bei den 2001 World Championship der World-Golf-Teachers Federation in Florida. Die SFT Golf Akademie 360° von Henrik Jentsch erfasst alle Faktoren des Golfspiels und das mit modernster, wissenschaftlicher Unterstützung. Er arbeitet mit dem Gears Golf biomechanischem Unterrichtsprogramm für den vollen Schwung. Das Putten lehrt er nach der Methode von Geoff Mangum, die die vier Fertigkeiten des Puttens abdeckt. Er arbeitet zudem mit den Unterrichtssystemen von Paul Hurrion, das Quintic Ball Roll und dem Quintic Overhead Tracker.

Wissenschaftlich-methodische Unterstützung gepaart mit dem Verständnis des Golfspiels und der Intuition von Henrik Jentsch machen seinen Weg des Golfunterrichtes aus. Über seine Arbeit als Golflehrer hinaus ist er auch noch als Schlägerfitter tätig. Das Gears Golf Fittingsystem sowie die Analysemöglichkeiten des FlightScope bilden die Basis, ein umfangreiches Schaftlager und Schlägerköpfe vieler Markenhersteller runden das Ganze ab. Allein bei den Eisen sind es momentan 20 verschiedene Schlägerköpfe und über 150 verschiedene Schäfte, das ergibt 3000 Möglichkeiten für eine individuelle Anpassung. Das gleiche gilt natürlich auch für Driver und Hölzer. Henrik Jentsch unterrichtet auf der 18-Loch-Golfanlage in Chalampé, wo er die Möglichkeit hat das ganze Jahr über zu unterrichten. Darüberhinaus organisiert er im Winter bzw. Frühling Golfreisen nach Süd und Nord Afrika, das seit vielen Jahren gerne angenommen wird.

- Henrik Jentsch ist zertifizierter Wright Balance Professionel
- Er hat mehrere Webseiten wie z.B. www.ecoach360.de; www.puttalyze.de; www.sftgolf.de; www.golf360grad.com
- Member der PGA of France
- Henrik Jentsch lebt mit seiner Frau und den 3 Kindern in Baden Württemberg. Vor 42 Jahren kam er aus Dänemark/ Kopenhagen, um hier seine langjährige Karriere zu starten. Sein größtes Hobby ist das Golf spielen.