



PGA Pro Dr. Paul Heilmann
über Shapen: Den Ballflug beim
Golfen „in Form“ bringen



PRAXISKLINIK
GOLF & TENNIS LANDSHUT

Praxisklinik Golf & Tennis Landshut
Orthopädie Dr. Heilmann

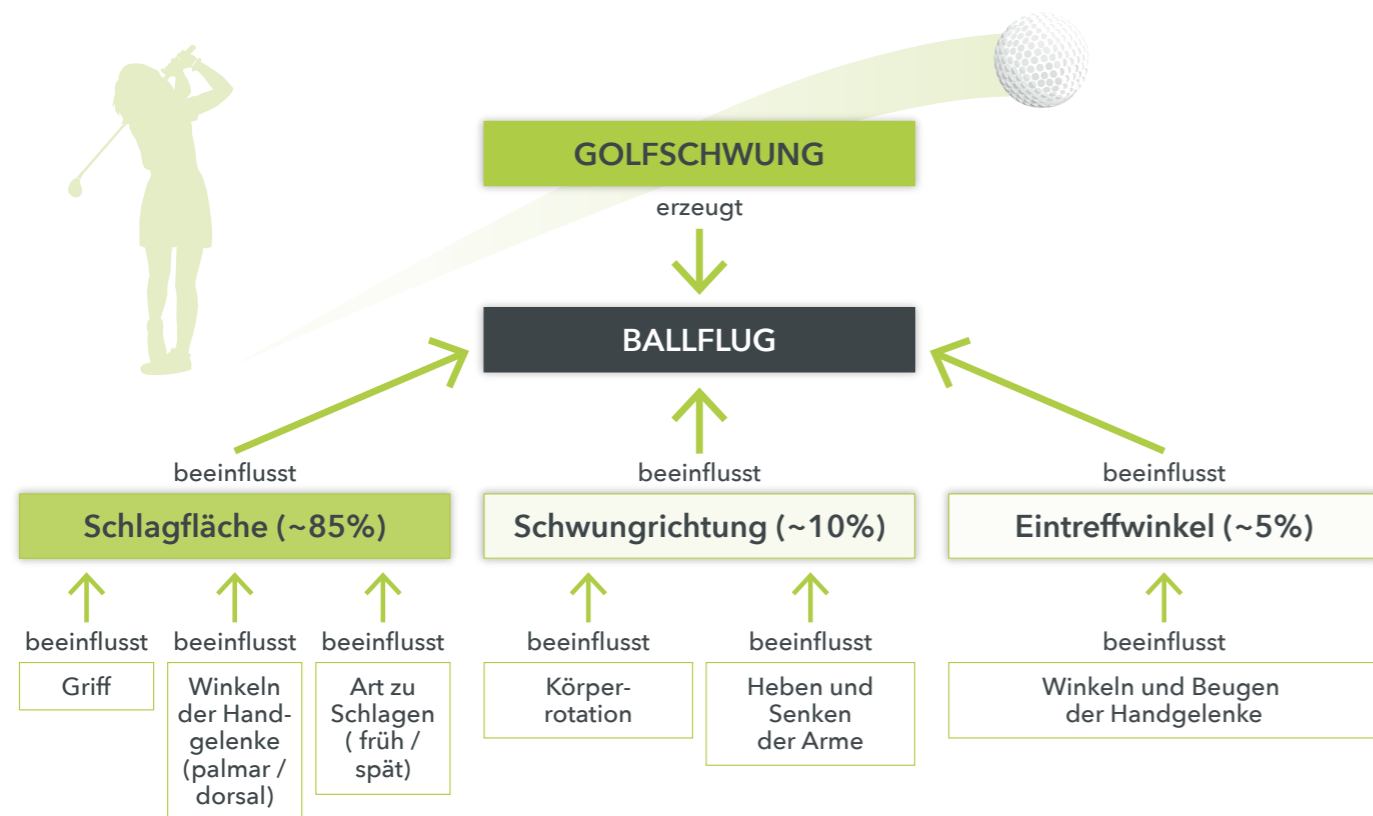
Marschallstraße 19 · 84028 Landshut
Telefon: +49 (0)871 89949
E-Mail: info@praxisklinik-golf-tennis.de

www.praxisklinik-golf-tennis.de

Den Ballflug beim Golfen „in Form“ bringen:

SHAPEN

Shapen - dazu zählen beim Golfspielen die Rechtslinkskurve des Balles zum Ziel, der Draw, die Linksrechtcurve zum Ziel, der Fade sowie hohe und flache Ballflüge ins Ziel. Die Erläuterungen sind aus Sicht von Rechtshänder/innen zu verstehen und ergeben sich für Linkshänder/innen spiegelbildlich.



Entscheidende Einflussfaktoren zur Erzeugung von Seitendraw und Startrichtung, sowie Flughöhe des Balles sind die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment (geschlossen, offen, dynamischer Loft erhöht oder verringert), die Schwungbahn (= Schwungrichtung) und der Eintreffwinkel (siehe obige Grafik).

Was passiert wann?

- Schlagfläche geöffnet zum Ziel, aber geschlossen zur Schwungbahn, Schwungbahn von innen nach außen, Ball startet nach rechts und kehrt durch den Linksdrall zum Ziel zurück → **DRAW**
- Schlagfläche geschlossen zum Ziel, aber geöffnet zur Schwungbahn, Schwungbahn von außen nach innen, Ball startet nach links und kehrt durch den Rechtsdrall zum Ziel zurück → **FADE**
- dynamischer Loft des Schlägers erhöht, Schwungbahn von innen nach außen (flacher Eintreffwinkel) oder Schlägerkopf überholt die Hände vor dem Treffmoment → **HOHER BALL**
- dynamischer Loft des Schlägers verringert, Schwungbahn von außen nach innen (steiler Eintreffwinkel) oder die Hände sind im Treffmoment vor dem Schlägerkopf → **FLACHER BALL**

Andere Faktoren wie „spätes“ und „frühes“ Schlagen, Beweglichkeit der Handgelenke, Ballposition etc. beeinflussen ebenso den Ballflug. Ein sehr komplexes Thema mit vielen theoretischen Möglichkeiten. Für Interessierte empfehle ich die Artikel auf meiner Homepage www.orthopaedie-dr-heilmann.de:

- „Die acht Treffmomentfaktoren und deren Einfluss auf den Flug des Balles“
- „Schlagvariationen beim Golf“

Wie erreiche ich das?

- „starker“ Griff schließt die Schlagfläche (Vorsicht! - nicht zu stark schließen, da ansonsten der Ball sofort nach links fliegt), geschlossener Stand zur Ziellinie erzeugt die Schwungbahn von innen nach außen (bei mittigem Treffen auf der Schlagfläche) → **DRAW**
- „schwacher“ Griff öffnet die Schlagfläche (Vorsicht! - nicht zu stark öffnen, da ansonsten der Ball sofort nach rechts fliegt), offener Stand zur Ziellinie erzeugt die Schwungbahn von außen nach innen (bei mittigem Treffen auf der Schlagfläche) → **FADE**



- viel Körperdrehung erhöht den dynamischen Loft des Schlägers, flacher schwingen → **HOHER BALL**
- weniger Körperdrehung verringert den dynamischen Loft des Schlägers, steiler schwingen → **FLACHER BALL**

Wozu das Ganze?



Gegen den Wind spielen, Hindernisse über-, unter- und umspielen, Fehlschläge wie Hook und Slice bekämpfen.

Mein Tipp: Ausprobieren mit Eisen 6 und Ergebnis beobachten. Aus Fehlern lernen. Wer Kurven spielen kann, der kann auch geradeaus spielen.

Wenn Sie Spaß haben wollen, machen Sie praktische Erfahrungen und nicht zu viel „im Kopf“. Bis zum nächsten Mal...

Ihr Golfdoktor
Paul Heilmann
Orthopäde und PGA Golfpro

PS. Danke an Martin Hasenbein, Ausbildungschef der PGA, für die konstruktive Kritik.