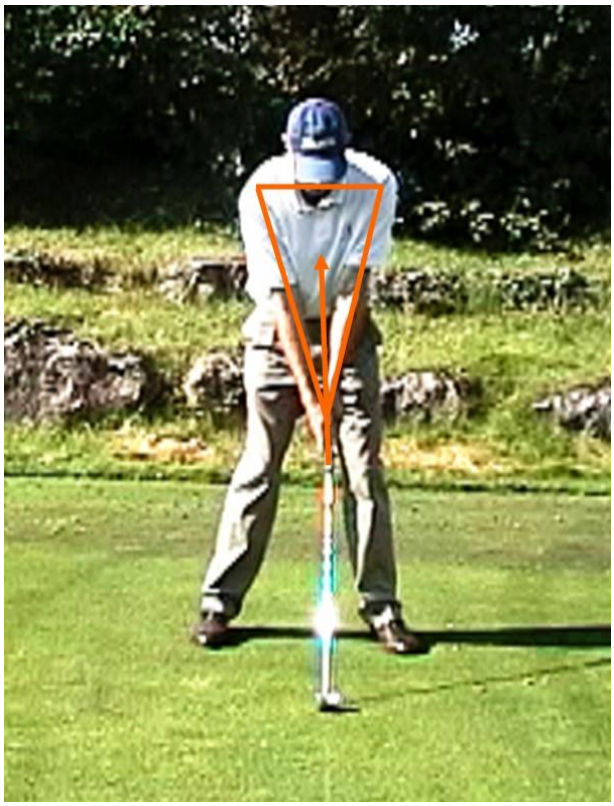
# Rogers gesammelte Protalks 2022

## KW 16

Willkommen in der Golf Saison 2022 im 4. Jahr des Protalks. Dieses Jahr werde ich etwas weniger schreiben, weil ich einfachere Ideen übermitteln möchte. Falls ein Schüler während der Saison ein Thema erwähnt, über das ich mehr schreiben muss, dann würde ich das selbstverständlich tun.
Ich möchte nur ein oder zwei Sätze schreiben, mit einer Idee, die du selbst sehr einfach in deinen Schwung intergieren und prüfen kannst.

In der Ansprechposition steht der rechte Fuß im rechten Winkel zur Ziellinie. Der linke Fuß ist um 20 bis 25 Grad nach außen gedreht.

## KW 17



In der Ansprechposition bilden die Arme und Schultern ein Dreieck, dessen Oberseite ziemlich waagerecht ist. Eine Verlängerung des Golfschlägers zeigt auf das Brustbein.

KW 18

In der Ansprechposition bilden die Arme und Schultern ein Dreieck, dessen Oberseite ziemlich waagerecht ist. Eine Verlängerung des Golfschlägers zeigt auf das Brustbein.

KW 19

Anscheinend war es ein paar Leuten nicht ganz klar, was ich letzte Woche meinte. Ich habe geschrieben: Das Dreieck, gebildet durch Arme, Schultern und dem Brustbein beginnt den Schwung als eine Einheit, und eine Verlängerung des Griffs zeigt weiterhin zur Körpermitte. Im heutigen Bild sieht man, wie eine Verlängerung des Schlägers in der Anfangsphase des Schwunges auf mein Brustbein zeigt.

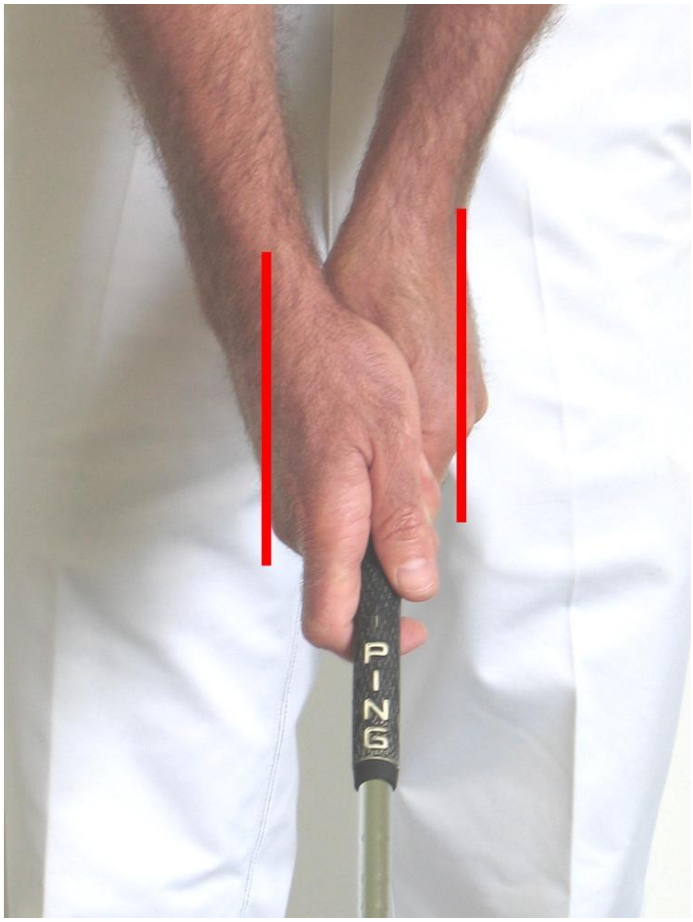
## KW 20

Der Kopf bewegt sich mit dem Oberkörper. Wir machen eine Gewichtsverlagerung und der Kopf geht mit dem Rumpf mit. Wenn du versuchst, ihn ruhig zu halten, verhindert der Kopf jede mögliche Chance einen athletischen Schwung zu machen. Also, der Kopf bleibt nicht starr über dem Ball.

## KW 21

Am Ende des Schwungs sind Schultern, Hüften und Augen alle mehr oder weniger waagerecht, wobei das Gewicht überwiegend auf dem linken Fuß steht. Eine alte Art das Finish zu beobachten, bestand darin, eine imaginäre Linie vom linken Fuß zur rechten Schulter zu ziehen. Diese Linie sollte vertikal oder fast vertikal sein.

## KW 22




Beim Griff sollen sich beide Hände in neutraler Position auf dem Schläger gegenüber liegen. Das bedeutet mehr oder weniger in einer klatschenden Position oder mit den Handtellern senkrecht. Einige Golfer, die ich auf der Range sehe, haben ihre rechte Hand so weit unter den Schläger gedreht, dass ich denke, sie üben, ihren Rasenmäher zu starten, anstatt einen Golfschwung.

## KW 23

In der Ansprechposition zeigt der linke Ellenbogen nach unten zum Boden oder zum Hüftgelenk und nicht zum Ziel. Der rechte Ellenbogen zeigt ebenfalls nach unten zum Boden, aber mehr zur Außenseite der Hüfte als der linke Ellenbogen und er ist ein bisschen weiter weg vom Körper als der linke Ellenbogen.

KW 24

Während der Ausholbewegung zeigt der linke Ellenbogen nach unten Richtung Boden und die Arme bleiben kompakt.

KW 25

Während des Abschwungs bleiben die Ellenbogen zusammen, oder noch besser, sie kommen noch näher zusammen. Weil meine Arme immer vor dem Brustkorb sind, muss ich quasi meine Arme während des Abschwungs nur fallenlassen und "Bingo" habe ich diese stabile Haltung.

## KW 26

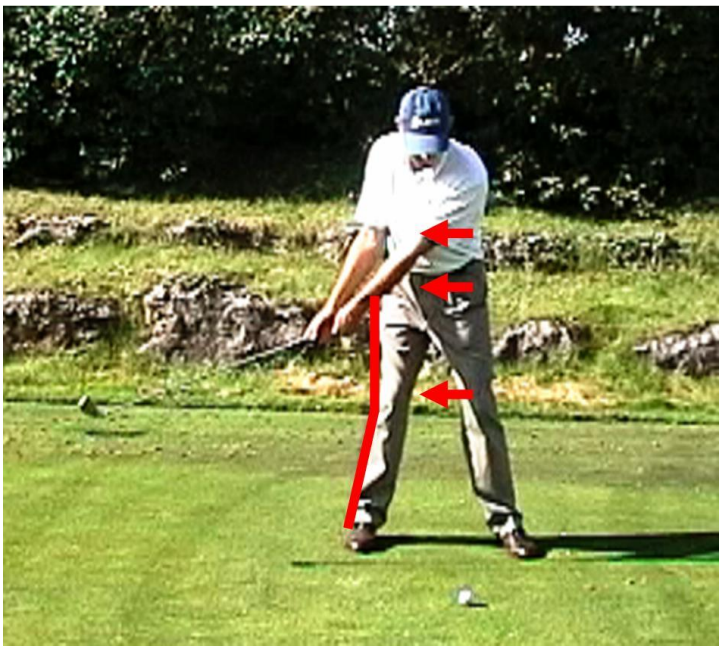
Während der letzten vier Wochen haben wir die Armhaltung während des Schwungs beobachtet. Heute sehen wir wie nach dem Treffmoment der rechte Arm sich entlang der Ziellinie erstreckt, während dessen der linke Arm beginnt, sich am Körper zu biegen. Beide Arme sind noch ziemlich kompakt oder noch zusammen. Der linke Ellenbogen sollte weiterhin zum Boden zeigen.

## KW 27

Über die letzten Wochen hinweg haben wir die Armhaltung während des Schwungs angeschaut. Jetzt im Juli werden wir die Beinhaltung und die Beinbewegungen analysieren .

In der Ansprechposition sollten sich die Knie in einer leichten X-Bein-Position befinden, wobei wir die Innenseiten der Füße leicht belasten. Das Körpergewicht ist gleichmäßig zwischen beiden Füßen und von der Ferse bis zum Fußballen verteilt.

KW 28



Die Ausholbewegung ist eine Rumpfbewegung. Vom Gefühl bewegt sich die linke Schulter waagerecht nach rechts. Das rechte Bein stemmt sich gegen diese Bewegung und ändert seiner Ansprechposition nicht.
Das linke Knie und die linke Hüfte bewegen sich während des Rückschwungs nicht unabhängig voneinander. Sie werden durch die gestreckten Rückenmuskeln leicht nach rechts gezogen.

KW 29

Wir könnten uns vorstellen, dass das rechte Bein eine Feder wäre und während des Rückschwungs spannen wir diese Feder an oder ziehen sie auf. Der nachfolgende Rückstoß während des Abschwungs erzeugt mühelosere Kraft. Wenn du keine Anspannung der Muskeln im rechten Fuß, Knie und Oberschenkel oder Hüftgelenk spürst, dann hast du dich nicht richtig aufgedreht.

KW 30

Die Schultern haben sich wie eine Feder gegen das rechte Bein gewunden. Wenn du keine Anspannung der Muskeln auf der inneren Seite des rechten Fußes, des Knies und Oberschenkels oder des Hüftgelenks spürst, hast du keinen korrekten Rückschwung ausgeführt. Du spürst auch eine Dehnung der Muskeln auf der linken Seite des Rückens.

KW 31

Der rechte Fuß leitet den Abschwung oder den Richtungswechsel zwischen Rückschwung und Abschwung ein, indem er gegen den Boden drückt, wodurch das rechte Knie beginnt, sich in Richtung des linken Knies zu bewegen.

KW 32

Ich habe letzte Woche gesagt, der rechte Fuß, oder noch besser, der große Zehe und der Fußballen des rechten Fußes leiten den Abschwung ein, indem sie nach unten in den Boden drücken oder obstoßen. Dies wird das Gefühl vermitteln, dass die rechte Hüfte nach oben geht und das sollte es auch, weil die Hüften ziemlich waagerecht sein sollten, wenn du durch den Ball bis zum Finish schwingst. Dies ist hier deutlich zu sehen, da nur noch die große Zehe und der Fußballen des rechten Fußes auf dem Boden sind. Der Rest des rechten Fußes hat sich vom Boden abgehoben und die Ferse hat sich leicht nach links bewegt.

KW 33

Am Ende des Schwungs habe ich fast mein ganzes Gewicht auf den linken Fuß verlagert. Das rechte Knie ist sehr nahe an das linke Knie herangekommen und der rechte Fuß steht schön gerade, mit nur der Spitze des Schuhs auf dem Boden.

Seit einigen Wochen gebe ich kurze Tipps zur Haltung und Bewegung des rechten Fußes und Knies während des Golfschwungs. Vor kurzem erinnerte mich ein Golfclubmitglied an ein Buch, in dem Ben Hogan angeblich sein „Geheimnis“ preisgab. Er sagte, das Geheimnis sei die korrekte Funktion des rechten Beins, wobei der Schwerpunkt darauf liegt, den Winkel des rechten Knies bei der Ausholbewegung – und dem Abschwung beizubehalten. Kurz gesagt, die Haltung des rechten Beines, kombiniert mit der Haltung des linken Handgelenks oder der linken Hand.

Diese beiden Komponenten sorgen für optimale Balance und Kontrolle und ermöglichen es dir, so viel Geschwindigkeit und Kraft einzusetzen, wie du möchtest.
In der Ansprechposition knickte Ben Hogan sein rechtes Knie deutlich in Richtung seines linken Knies an. Er behielt seine rechte Kniehaltung von der Ansprechposition bis zum Ende des Rückschwungs bei. Dies ermöglichte es ihm, die Kontrolle über seinen Rumpf und den Golfschläger zu behalten und ihm beim Übergang in den Abschwung zu helfen, während er gleichzeitig sein Gleichgewicht beibehielt. Ben Hogan sagte angeblich, das rechte Knie könne sich während des Rückschwungs ein wenig von links nach rechts bewegen, aber es darf niemals durchgestreckt werden, insbesondere wenn man sich zum Wendepunkt des Rück- und Abschwungs bewegt. Die Beibehaltung der gebeugten Knieposition war ihm wichtig, weil er glaubte, dass du die Kontrolle über die Schwungebene, deine Hüften und Schultern verlieren würdest, sobald du deine Kniebeugung verlieren würdest. Die daraus resultierenden schlechten Positionen zwingen den Golfer dann, den Rest des Schwungs damit zu verbringen, wieder die richtige Haltung einzunehmen, während er gleichzeitig versucht, das Gleichgewicht zu halten.

Ben Hogans Hauptfokus lag eigentlich auf dem Abschwung. Der Rückschwung war lediglich eine Einleitung zum wichtigen Thema: dem Schwingen des Golfschlägers durch den Golfball. Sein einziges Ziel war es, den Schläger mit Balance und Kontrolle durch den Ball zu schwingen, damit er den gewünschten Ballflug erzielen konnte. Balance ist von größter Bedeutung, um solide Golfschläge zu treffen. Wir sehen keine guten Golfer, deren Oberkörper herumwackeln.

Ben Hogan sah den Abschwung als entscheidender an. Sein Schlüssel war, „das rechte Knie zum Ball zu führen". Seine erste Bewegung des Abschwungs bestand darin, das Knie nach innen und nach links und zum Ball zu drücken. Das ist übrigens genau das, was Jimmy Ballard bereits 1981 in seinem Buch geschrieben hat, und das habe ich auch im Newsletter vom 1. August erwähnt. Die Bewegung des rechten Knies führte zu einer lateralen Gewichtsverlagerung und nachfolgenden Öffnung der linken Hüfte.
Ben Hogan sagte, je härter er den Ball treffen wollte, desto schneller bewegte er sein rechtes Knie. Er tat dies manchmal so aggressiv, dass sein rechtes Knie gegen Ende seines Schwungs sein linkes Knie zu überholen schien. Er fühlte, dass er in der Lage war, die Kraft die er in den Ball brachte zu

kontrollieren, indem er sein rechtes Knie schneller oder langsamer bewegte. Denk daran, dass es nicht die Hüften und schon gar nicht die Hände sind, die den Abschwung beginnen.

Wenn du versuchst, die Bewegung deines rechten Beins zu verbessern und die Einleitung deines Abschwungs tatsächlich mit dem rechten Fuß und Knie zu machen, wirst du feststellen, dass dein Oberkörper der Bewegung deines Unterkörpers folgt. Du solltest einen deutlichen Druck auf der Innenseite deines rechten Fußes spüren, als ob du diesen Fuß tatsächlich abstoßen würdest. Es gibt ein deutliches Drücken des Fußes nach unten, oder in den Boden hinein. Es ist dasselbe, wie wenn wir von einem Stuhl aufstehen.

Golfer, die einen Slice oder, noch schlimmer, einen Socket haben, drehen wahrscheinlich ihre Hüften zu schnell, was den Oberkörper anschließend dazu bringt, dass sich der Schläger vom Körper wegbewegt und die Slice-Bewegung von außen nach innen auf der Linie zum Ziel erzeugt.

Ein letzter Satz zum Thema rechtes Knie: Ich habe mein Golf auf einem Golfplatz mit festem Boden gelernt, außer im Winter natürlich. Es war sehr wichtig, genügend Spin auf den Ball zu bekommen, um ihn auf den Grüns zu stoppen. Andernfalls würde der Ball oft durch das Grün in eine sehr schwierige Position springen und oft hatten wir bergab Bunkerschläge, die extrem schwierig waren. Als Jugendliche haben wir geübt, das rechte Knie schnell zu bewegen, um mehr Spin zu erzeugen. Damals war ich mir nicht sicher, ob es wirklich funktioniert oder ob es nur unsere Einbildung war.

Vielleicht hatten unsere verrückten Versuche, Spin zu erzeugen, tatsächlich einen Sinn. Lustigerweise hatte ich darauf vergessen, bis ich anfing diese Artikelserie heuer zu schreiben.

**Über den Sommer habe ich die Autobiografie von Jack Nicklaus gelesen. Ich möchte mit euch ein Zitat aus seinem Buch teilen:**
*„Der Old Course in St. Andrews ist der schwierigste, den ich kenne, auf dem man sich sowohl für die Drives als auch für Annäherungsschläge richtig ausrichten muss. Seine legendären Wellen machen den Großteil der Landebereiche (wo wir den Ball hinspielen) unsichtbar, wenn der Ball angesprochen wird. Es gibt keine Bäume und relativ wenige andere Orientierungspunkte, die als Wegweiser dienen könnten.*

*Sich selbst richtig auszurichten war 1964 schwierig gewesen, und 1970 war es praktisch wieder genau so. Bis einer der anderen Spieler, mit denen ich eine Proberunde spielte, zufällig das Konzept erwähnte, einen kurzen Marker als Zielhilfe zu verwenden.*
*„Mensch", sagte ich zu mir selbst, „es ist offensichtlich verdammt viel einfacher, sich auf eine Stelle ein paar Meter vor dem Ball auszurichten, als auf etwas das ein paar hundert Meter entfernt ist. Was für eine großartige Idee!" Daraufhin, nachdem ich das entfernte Ziel identifiziert hatte, begann ich bei jedem Schlag, eine imaginäre Linie von diesem Ziel zurück durch den Ball zu ziehen, um dann einen Meter oder anderthalb Meter vor dem Ball auf*

*dieser Linie nach so etwas wie Trümmer oder Grasverfärbungen zu suchen und dies als meinen wichtigsten Referenzpunkt für das Setup zu verwenden. Dieses System, das heute von vielen Tour Spielern befolgt wird, hat nicht nur bei dieser Meisterschaft, sondern für den Rest meiner Karriere enorm geholfen".*

Im Sommer 1959 begann Jack zu begreifen, dass Golf auf höchstem Niveau viel mehr ein Spiel der Präzision, als ein reiner Power-Wettkampf ist – so wertvoll die Fähigkeit, den Golfball weit schlagen zu können, auch sein mag. Er war sich sicher, dass all die Weltklassegolfer das auch schon früh in ihrer Karriere entdeckt haben. Eine der schnellsten und besten Lektionen, die er im Sommer 1959 bei seinen Begegnungen mit den Profis lernte, war damit aufzuhören, aus schwierigen Situationen heraus „Heldenschläge" zu spielen.

Er war damals körperlich sehr stark, was einen fast unwiderstehlichen Drang zur Folge hatte, Fehler mit Muskelkraft auszubessern. Oftmals verschlimmerten sich dadurch kleine Fehler zu großen Katastrophen.
Jack fuhr fort: „Ich erkannte, dass die Profis in der Lage waren, cool zu bleiben, jederzeit die Kontrolle über ihre Emotionen zu behalten, einen Schlag nach dem anderen zu spielen, ohne entweder wild aufgeregt oder tief enttäuscht über das Ergebnis zu werden". Es wurde ihm klar, dass innere Selbstbeherrschung ein viel größerer Faktor beim Gewinnen und Verlieren war, als die Fähigkeit den Ball zu schlagen.

Selbstbeherrschung, Realismus und Geduld sind die einzigen Grundlagen, die das Golfspiel immer präsentiert hat und immer darstellen wird und die einen Golfspieler erst fähig machen, effektiv mit den endlosen Herausforderungen und Frustrationen dieses Sports umgehen zu können.
Da Realismus Vorsicht hervorruft, war es auch ungefähr zu dieser Zeit, als seine im Wesentlichen konservative Denkweise über sein eigenes Scoring eine Form annahm. Er würde immer noch dumme Dinge tun, aber er dachte gerne, dass sowohl die Häufigkeit als auch das Ausmaß der Dummheit ab Sommer 1959 allmählich abgenommen haben.

Damit schließe ich für heuer die Sammlung meiner Tipps und Geschichten. Ich wünsche euch einen erholsamen Winter und allen, die ihre Golfschläger auch im Winter schwingen **„Schönes Spiel"!!!**