



**ASTRID KOHLWES**  
PGA Professional,  
Head-Pro Golf Club  
Bad Abbach,  
KAGAMI Golf Coach

# MEHR POWER UND RHYTHMUS

**STEP-DRILL** Bekommen Sie schnell und mühelos ein Gefühl für einen effizienten Schwung.

Jeder möchte einen verlässlichen und kraftvollen Golfschwung haben. Dafür ist es wichtig, die einzelnen Teilbewegungen im Abschwung in der richtigen Reihenfolge durchzuführen. Diese sogenannte kinematische Sequenz sorgt für mehr Power und hilft auch den Rhythmus zu verbessern. Es kommt zu einer Kraftübertragung von unten nach oben, die sich leicht und unangestrengt anfühlt.

Bei den Profis kann man gut sehen, dass diese die Beine bereits Richtung Ziel bewegen, während die Arme den Schläger noch nach hinten nehmen. Der Abschwung wird also über die Beine und Hüfte eingeleitet. Ein optimaler Bewegungsablauf gibt Ihnen den besten Energietransfer vom Körper zum Schlägerkopf und damit zum Golfball. Das ergibt für Sie die höchstmögliche Schlägerkopfgeschwindigkeit, den längsten Drive und die geringste Verletzungsgefahr.

Zur Verbesserung Ihres Schwungs machen wir aus dem sogenannten Step-Drill eine KAGAMI Übung. Sie zählen dabei „1, 2 und 3“. Ihr Unterbewusstsein findet so den für Sie passenden Rhythmus und löst diese koordinativ anspruchsvolle Übung spielerisch und ohne zu denken.

Hier die KAGAMI Übung mit der Sie in der richtigen Sequenz schwingen lernen:

## VORBEREITUNG

Stellen Sie sich mit einem mittleren Eisen in Ihre Ansprechposition. Als Rechtshänder nehmen Sie nun Ihren linken Fuß und setzen Sie ihn zu Ihrem rechten. Die Arme und der Schläger bleiben unverändert. Der Ball ist somit links der geschlossenen Füße (Bild unten).

**TIPP:** Achten Sie darauf, Ihre Schultern weiterhin parallel zum Ziel zu halten.



**KAGAMI GOLF**  
von Sabana Crowcroft,  
35.000 Exemplare ver-  
kauft. € 24,90 + € 3,-  
Versand/europäisches  
Ausland € 7,-

Erhältlich telefonisch  
(089/42718181)  
über den GOLF TIME  
Verlag oder über  
[www.kagami-golf.de](http://www.kagami-golf.de)

**GOLF TRAINING DVD**  
von Sabana Crowcroft.  
€ 36,90 inkl. Versand.  
Erhältlich über  
[www.kagami-golf.de](http://www.kagami-golf.de)

**BUCH & DVD PAKET**  
Sonderpreis: € 51,90  
inkl. Versand.  
Erhältlich über  
[www.kagami-golf.de](http://www.kagami-golf.de)





## „EINS“

Aus dieser Startposition beginnen Sie mit dem Rückschwung und sagen „1“



## „ZWEI“

Noch bevor Sie den höchsten Punkt Ihres Rückschwungs erreicht haben, machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt Richtung Ziel und sagen „2“



## „UND“

Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein und sagen „und“.

**TIPP:** Der Schritt sollte nicht zu groß sein und öffnen Sie den linken Fuß ruhig Richtung Ziel. Dann dreht es sich leichter.



## „DREI“

Schwingen Sie durch den Ball und sagen Sie „3“. Halten Sie ein ausbalanciertes Finish. Der Schwung sollte sich weich und rund anfühlen.

**TIPP:** Machen Sie die Übung erst ohne Ball und dann mit Ball vom Tee.

### ZUSAMMENFASSUNG

Wenn die Füße zusammen sind, beginnen Sie die Übung und zählen in Ihrem Rhythmus

„1“ für den beginnenden Rückschwung,

„2“ für den Schritt mit dem linken Bein Richtung Ziel,

„und“ für die Belastung des linken Beins,

„3“ für das Treffen des Balles.

Mit dieser Übung bekommen Sie schnell und mühelos ein Gefühl für einen effizienten Schwung. Machen Sie die Übung auch als Probeschwingung auf dem Platz und dieses neue, kraftvolle Schwunggefühl wird aktiviert. **GT**

Sofortige Handicap-  
Verbesserung – ohne  
Anweisungen!!

KAGAMI –  
der Spiegel  
auf Japanisch

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT  
und Ihren KAGAMI  
Golf-Coaches

3 Academies in  
Deutschland

- Der Öschberghof,  
Donauwiesungen
- Golfanlage Bad Abbach,  
Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort,  
Köln/Bonn

Details und Buchungen unter  
[kagami-golf.de](http://kagami-golf.de)