

# HELP YOURSELF



#2: DER EINTREFFWINKEL BEI EISEN



STEFAN GEIGER | **GOLF**

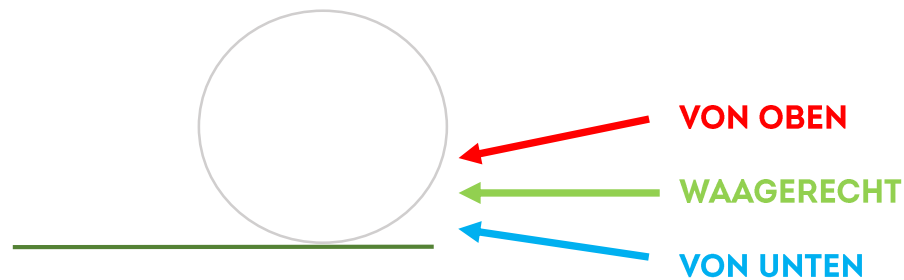
## REDEN WIR ÜBER DEINE VORSTELLUNG.

Bevor wir über den Eintreffwinkel reden, möchte ich, dass Du Dir die Frage beantwortest, was einen Ball in die Luft fliegen lässt.

Gehen wir davon aus, dass Du den Ball mit einem Eisen 9 in's Grün schlagen willst.

In welcher „Stoßrichtung“ sollte Dein Eisen auf den Ball treffen?

In einer Abwärtsbewegung (also von oben)  
Ziemlich neutral (also eher waagrecht)  
Oder in einer Aufwärtsbewegung (von unten)?



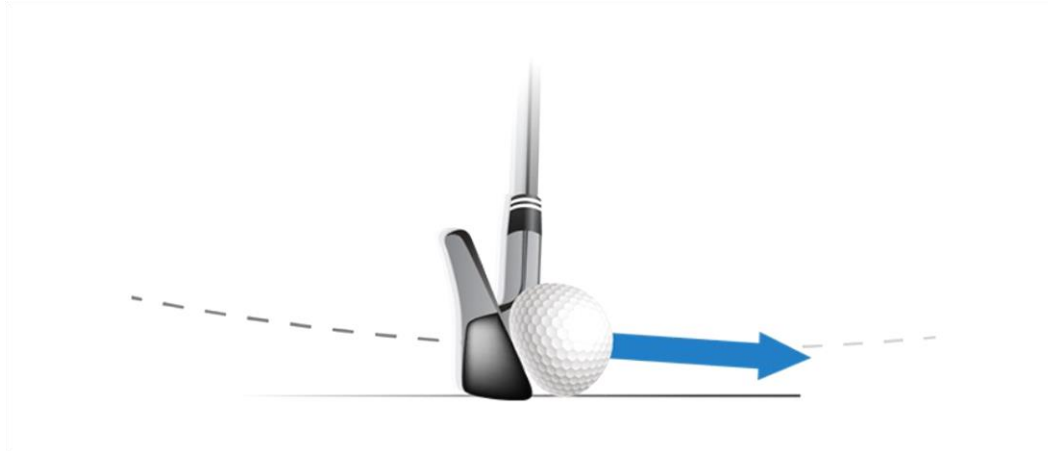
## EINTREFFWINKEL MIT DEM EISEN.

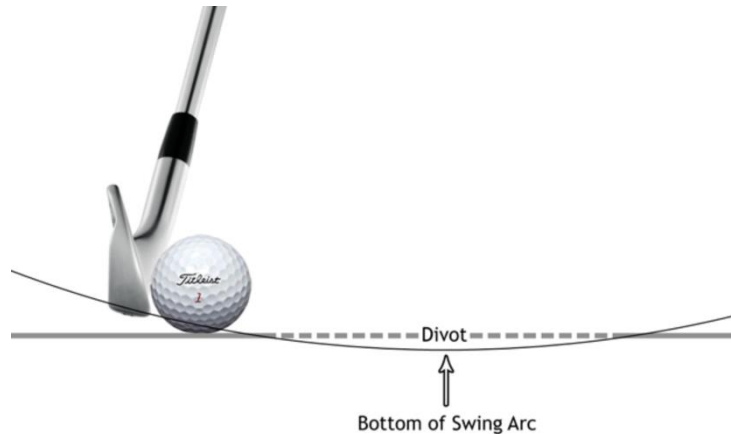
Vielleicht überrascht Dich die Antwort. Aber wir wollen den Ball tatsächlich in einer Abwärtsbewegung treffen.

Warum? Macht es nicht Sinn, den Ball „von unten“ in die Luft zu heben? Zugegeben... in nahezu jeder anderen Sportart ist es so: willst Du einen hohen Ballflug – kommt der Impuls von unten (z.B. bei einem Lob im Tennis).

Das Geheimnis liegt in der Bauart des Golfschlägers. Er hat (im Gegensatz zum Tennisschläger) eine Neigung.

Wenn man diese Neigung in einer Abwärtsbewegung an den Ball bringt, rutscht der Ball ein bisschen die Schlagfläche hoch und steigt, entsprechend der Neigung, in die Luft. So entsteht übrigens auch der Rückwärtsdrall (Backspin) des Balles.





## DER BALL/BODEN KONTAKT.

Wenn Du schon einmal mit einem Golf-Pro geredet oder trainiert hast, hast Du sicher auch schon vom „Ball/Boden Kontakt“ gehört.

Dieser ergibt sich automatisch, wenn Du den Ball in der Abwärtsbewegung triffst. Weshalb? Nun... wenn etwas in der Abwärtsbewegung ist, ist der tiefste Punkt einfach noch nicht erreicht. Und der tiefste Punkt sollte hinter dem Ball sein. Nicht davor.

Beobachte bei Deiner Probeschwingung genau, wo Du mit Deinem Eisen Bodenkontakt hast. Der Ball sollte ein paar cm rechts davon liegen (aus Deiner Perspektive – und als Rechtshänder).

Auf diese Weise kannst Du auch die Flughöhe Deines Balles beeinflussen. Je früher Du den Ball in der Abwärtsbewegung triffst, desto flacher wird der Ballflug. Umgekehrt gilt – je später Du ihn triffst, desto höher wird der Ball fliegen.

## DER SWEETSPOT.

Der heilige Gral! Eventuell hast Du ihn schon einmal in anderen Sportarten erlebt. Z.B. beim Tennis. Ein Ball, der in der Mitte des Schlägers getroffen wird, beschleunigt unglaublich schnell.

Genau das passiert auch beim Golfschläger. Leider ist der Sweetspot hier nur ungefähr so groß, wie ein Stecknadelkopf. Seine Position befindet sich, bei einem Eisen, grob zwischen der 3. und 4. Rille (von unten gezählt).



Der Kontaktpunkt des Balles (also wo er die Schlagfläche berührt) wird nur auf dem Sweetspot liegen, wenn der Schläger in der Abwärtsbewegung auf den Ball trifft.

Probiere einmal folgendes aus: leg einen Ball auf eine ebene Unterlage. Und jetzt nimm den Schlägerkopf und führe ihn von oben, unten oder waagrecht an den Ball. Guck wo der Kontaktpunkt liegt. Und Du wirst feststellen, dass Du den Schläger leicht von oben an den Ball bringen musst, um ihn zwischen die 3. und 4. Rille zu treffen.

## FAZIT:

Wenn Du mit einem Eisen den Ball gut treffen willst – ihn so weit schlagen möchtest, wie Du nur kannst, dann musst Du von „oben auf den Ball schlagen“.

Nur so triffst Du ihn genau da, wo er am schnellsten von der Schlagfläche abfliegt.

Probiere es beim nächste Mal auf der Range doch einfach mal aus. Ganz bewusst „auf den Ball“ zu schlagen. Du wirst sehen, dass die Bälle trotzdem in die Luft gehen.

Manchmal ist Golf einfach pure Magie. ☺

## TRAININGSTIPP:

Probiere beim nächsten Training die folgenden Dinge aus:

Ballposition:

Versuche auf den Ball zu schlagen.

Verändere bewusst die Ballpositionen (links, mitte, rechts) und beobachte, was sich am Ballflug verändert und wie gut (oder wengier gut) die Ballkontakte sind.

Eintreffwinkel:

Ballposition Mitte, oder Mitte-links.

Versuche nun „unter den Ball“ zu kommen oder den Schläger waagrecht an den Ball zu führen.

Beobachte sowohl die Trefferqualität, als auch den Ballflug.

In meiner Help yourself Reihe greife ich lieber auf geläufige Formulierungen zurück, als auf fachlich korrekte Begrifflichkeiten. Dies soll vor allem dem besseren Verständnis dienen.

Tendenziell neigen wir Pros wohl dazu, viel zu oft, viel zu kompliziert und unverständlich zu sprechen. Dies versuche ich hier vermeiden.

t: 0174 59 29 141  
e: [brief@geiger.golf](mailto:brief@geiger.golf)  
w: [geiger.golf](http://geiger.golf)

STEFAN  
GEIGER | **GOLF**