

VIDEO-CHECKLISTE: DIE RICHTIGE TECHNIK IM BUNKER

Folgende Punkte solltest du beim Bunkerschlag beachten:

- Nimm dein Set-Up für den Bunkerschlag ein (siehe auch mein Video dazu).
- Das ALLERWICHTIGSTE: Im Bunker benötigst du eine 4-mal höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit als für einen vergleichbaren Schlag vom Gras.
 - Für einen 15 Meter Bunkerschlag benötigst du also die SKG von einem 60 Meter Schlag vom Gras!
 - Also, mit Vollgas in den Sand und nach vorne durch.

Die Technik:

- Wie im langen Spiel, mag ich auch in diesem Bereich ein One-PieceTakeaway. Also, dass sich im Takeaway Schläger, Hände, Arme, Schultern und die Hüfte miteinander bewegen und den Schläger im ersten Teil des Rückschwunges möglichst gerade auf der Verlängerung der Ziellinie zurückschwingen.
- Sobald der Schläger parallel zum Boden ist, kannst du die Handgelenke ganz leicht winkeln und beugen, so dass sich der Schläger weiterhin auf seiner Ebene bewegt.
- Wie weit du ausholst, hängt von der Schlagdistanz ab.
- Beachte aber, dass dein Rückschwung etwas kürzer als dein Durchschwung (DS) sein sollte, damit du den Schläger im DS durch den Ball beschleunigst.
- Das allerwichtigste bleibt aber: Die hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit!
- Ebenso kannst du auch hier den 1-2-3 Rhythmus anwenden.

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein
Felix

PS: Du möchtest besser putten oder mehr Grüns treffen? Dann lass uns einfach mal miteinander reden und herausfinden, wie eine Trainingsplanung für dich aussehen könnte. Bewirb dich für ein kostenloses Analysegespräch auf:

www.fabianbuenker.de/analysegesprach