

---

# Die BelowPar

---



# Bunker Bibel

***Der ultimative Leitfaden  
für erfolgreiches  
Bunkerspiel***

# Inhalt

Vorwort .....	2
Selbsteinschätzung und Fragebogen .....	3
<b>Teil 1: Grünbunker</b> .....	4
Mentale Hindernisse .....	5
Ihr Werkzeug .....	7
Technische Vorübung 1 .....	8
Technische Vorübung 2 .....	9
Die 4 Gebote.....	10
1.) Die Ausrichtung.....	11
2.) Die Körperhaltung.....	11
3.) Die richtige Menge Sand .....	12
4.) Technik und Tempo.....	14
Wie setze ich das um?.....	18
Längenkontrolle .....	19
Übung 1: Wiederholbare Längenkontrolle .....	20
Übung 2: Variable Längenkontrolle .....	21
Übung 3: Variable Längenkontrolle 2.0 .....	21
Sonderfall Spiegelei.....	22
Sonderfall Hanglagen .....	23
Sonderfall Zwischendistanz.....	25
<b>Teil 2: Fairwaybunker und Trainingsplan</b> .....	26
Sicher aus dem Fairwaybunker .....	27
Ihr 7 Tage Trainingsplan .....	29
Selbsteinschätzung und Fragebogen .....	32
Bildverzeichnis.....	33

# Vorwort

Wenn Sie auch zu der Art Spieler gehören, die beim Anblick Ihres Balles in einem Bunker sofort zusammenzucken und am liebsten die Hand oder den Fuß verwenden möchten, um den Ball aus dem Sandkasten zu bugsieren, dann ist dieses Buch genau richtig für Sie. Wir haben einen Leitfaden erstellt, der Sie mit ein bisschen Übung zu einem erfolgreichen Bunkerspieler macht. Dieses E-Book ist in 2 Hauptteile unterteilt: Grünbunker- und Fairwaybunkerschläge, zum einen bestehend aus technischen Grundlagen, zum anderen aus Übungen, Tipps, sowie einem 7 tägigen Trainingsplan, welcher Ihnen hilft, die technischen Grundlagen zukünftig auch zuverlässig anzuwenden und Ihren Erfolg messbar werden lässt.

Lassen Sie uns allerdings noch gleich eines vorab nehmen. Es gibt keine Wundermittel im Golf. Übung macht nach wie vor den Meister. Allerdings kann man mit der richtigen Technik gleich zu Beginn viel erreichen und die Chancen auf Erfolg maximieren. Wer richtig trainiert, spart Zeit, Nerven, und am aller wichtigsten: Schläge auf der Scorekarte. Dieses E-Book hilft Ihnen dabei. Gehen Sie diese Lektüre am besten Schritt für Schritt durch. Arbeiten Sie Schritt für Schritt, wenn Sie etwas Neues ausprobieren und arbeiten Sie wenn möglich mit Videoanalyse. Keine Panik, hierfür benötigen Sie keine high-end Kamera und schweres Gerät. Es reicht vollständig, wenn Sie einen Trainingspartner darum bitten ein Handy Video oder Foto von Ihnen zu schießen. Wir haben dieses Buch mit Illustrationen und Bildern versehen, um Ihnen die Thematik des Bunkerspiels so verständlich wie möglich zu machen. Es macht daher Sinn, wenn Sie Ihre Technik und Schwungmuster beim Bunkerspielen gelegentlich mit unseren Illustrationen und Bildern vergleichen können. Außerdem lernen Sie so visuell Zusammenhänge zwischen Ihrem Schwung und Ihrem Ballflug zu verstehen. Um Ihren Schwung zu verstehen, müssen Sie ihn sich ab und zu vor Augen führen.

# Selbsteinschätzung und Fragebogen

Wir möchten Ihnen direkt zu Beginn ein paar Fragen stellen, um Ihr Bunkerspiel einschätzen und zukünftige Verbesserungen vergleich- und messbar machen zu können. Nutzen Sie zur Beantwortung dieser Fragen die folgende Skala von 0 bis 6.

0 Bedeutet die getroffene Aussage trifft überhaupt nicht auf Sie zu, während 6 bedeutet die Aussage trifft voll und ganz auf Sie zu. Beantworten Sie die Fragen ohne langes Nachdenken und so ehrlich, wie möglich. Vergeben Sie nach Beantwortung aller Fragen eine Schulnote für Ihr Bunkerspiel.

Ich rette oft noch das Par, wenn ich das Grün verfehle und im Bunker liege:	/6
Ich fühle mich vor jedem Bunkerschlag selbstbewusst:	/6
Ich fühle mich vor jedem Bunkerschlag entspannt:	/6
Ich denke nicht an das, was meine Mitspieler bei einem Fehler denken könnten:	/6
Ich visualisiere stets einen erfolgreichen Schlag:	/6
Ich ändere meine Taktik nicht, sodass ich möglichst viele Bunker vermeide:	/6
Aus dem Fairwaybunker treffe ich oft das Grün:	/6
Der Bunkerschlag gehört zu meinen Stärken:	/6
Ich weiß stets was technisch zu tun ist, um den Ball aus jeder Situation im Bunker nah an die Fahne zu spielen:	/6
Ich weiß, was ich im Falle von Fehlschlägen ändern muss:	/6

## Auswertung

Addieren Sie Ihre Zahlen und teilen Sie das Ergebnis durch 10. Liegt Ihr Ergebnis zwischen 0 und 2, so haben Sie noch starkes Steigerungspotential. Liegt Ihr Ergebnis zwischen 3 und 4, so gehört der Bunkerschlag weder zu Ihren Stärken, noch zu Ihren Schwächen. Sie sind kein begnadeter Bunkerspieler, allerdings hat Ihnen ein Bunker auch noch nie den Score verdorben. Die goldene Mitte eben. Liegt Ihr Ergebnis zwischen 5 und 6, so gehört der Bunkerschlag sehr wahrscheinlich zu Ihren Stärken. Sie sind selbstbewusst und verstehen die technischen Grundlagen. Keine Panik, wenn das bei Ihnen noch nicht der Fall ist. Lesen Sie weiter! Doch bevor Sie weiterlesen, vergeben Sie noch eine Schulnote von 1 bis 6 für Ihr Bunkerspiel.

Wie würden Sie Ihr Bunkerspiel in der Gesamtheit einschätzen? Note: \_\_\_\_\_

# Teil 1: Grünbunker



# Mentale Hindernisse



*Bunkerschläge können einem die Nerven rauben*

Was macht den Bunkerschlag für den Durchschnittsamateur so schwierig? Zum einen ist der Bewegungsablauf beim Bunkerschlag relativ groß in Relation zur Distanz, die der Ball zurücklegen soll. Zum anderen ist diese Bewegung im Golf einzigartig. Beim Bunkerschlag ist es je nach Sand erforderlich den Schläger fast komplett aufzuschwingen und mit Tempo durch den Ball zu gehen, um eine 25-30m Distanz zurückzulegen. Zudem darf der Schläger den Sand beim Ansprechen nicht berühren.

Die Komplexität eines Bunkerschlages wurde im Frühjahr 2016 deutlich, als Jason Day am Finaltag des Arnold Palmer Invationals in Florida mit einem Schlag Vorsprung auf die 18. Bahn ging. Day setzte seinen zweiten Schlag in den Grünbunker der 18 und benötigte ein Par, um zu gewinnen.

Unter <http://www.pgatour.com/daily-wrapup/2016/03/20/round-four-arnold-palmer-invitational-presented-by-mastercard.html> gibt es die Zusammenfassung. Das Video lohnt sich, denn hier wird deutlich wie weit Jason Day den Schläger zurückschwingen musste, um die gewünschte Distanz zurückzulegen. Hinzu kamen Zuschauer und ein Wasserhindernis in unmittelbarer Nähe der Fahne. Eine Situation, die bei vielen Amateuren Stress auslöst.

Ein großer Aufschwung für einen 30m Chip oder Pitch vom Fairway ist völlig undenkbar, denn die Bewegung müsste im Durchschwung so stark heruntergebremst werden, um die gewünschte Distanz zu fliegen, dass ein guter Ballkontakt fast unmöglich ist. Hinzu kommt, dass je kleiner und kompakter die Bewegung, desto einfacher ist es, diese zu kontrollieren. Wir sind es gewohnt, mit kleinen Bewegungen kleine Distanzen zu schlagen und umgekehrt. Das trifft allerdings nicht auf den Bunkerschlag zu und stellt viele Amateure vor Herausforderungen. Es kostet Überwindung für einen 20m Schlag voll aufzuschwingen, vor allem wenn, wie im Video zu sehen, hinter der Fahne Gefahr lauert. Jedem Golfer ist bewusst, dass der Sand den Schläger abbremst und ein großer Aufschwung oftmals nötig ist, um bestimmte Entfernungen zurückzulegen, jedoch ist Sand deutlich unberechenbarer als Gras.

Da wir bisher bereits die Entfernungen zwischen 20 und 30m genannt haben und viele Grünbunkerschläge in diesem Bereich liegen, verwenden wir auch für unser nächstes Beispiel die Entfernung 20m. Stellen Sie sich einen 20m Chip vor und machen Sie ausnahmsweise einmal das, was man als Golfer nicht tun sollte und denken Sie an mögliche Fehlschläge. Selbstverständlich kann man den Chip aus 20m schlecht treffen, zu kurz lassen, hinter die Fahne toppen oder das Break falsch berechnen, doch wahrscheinlich liegen Sie auch im Worst-Case Szenario irgendwo auf dem Grün und sind mit maximal 2 Putts im Loch. Beim 20m Bunkerschlag sieht es dagegen anders aus. Manch einer ist schon froh, wenn er nach dem Bunkerschlag auf dem Grün liegt und die Chance hat, mit 2 Putts einzulochen. Selbst Profis benötigen ab und zu mehrere Anläufe, um den Sandkasten zu verlassen. Denken Sie an Thomas Björn, der seine Führung am Finaltag der British Open 2003 verspielte. Björn benötigte 3 Schläge, um den Grünbunker des 16. Loches in Royal St. George's zu verlassen, was ihn schließlich den Sieg kostete. Die Palette an möglichen Fehlschlägen aus dem Bunker ist breit gefächert und sehr wahrscheinlich der Grund warum der Bunkerschlag für viele



*Legen Sie den Schalter um*

Golfer so schwierig wirkt.

Doch genug von Fehlschlägen! Löschen Sie Ihre bisherigen Gedanken und konzentrieren Sie sich mit uns auf ein erfolgreiches Bunkerspiel. Während und nach dieser Lektüre ist es enorm wichtig, dass Sie das Gelernte üben und anzuwenden lernen. Verbringen Sie so viel Zeit im Bunker, wie möglich. Wir raten Ihnen mindestens 20% Ihrer Trainingszeit für das Bunkerspiel zu verwenden. Arbeiten Sie zudem unseren Trainingsplan ab,

welcher Sie 7 Tage lang für jeweils eine Stunde mit verschiedenen Übungen versorgt und Sie werden bald mit Resultaten belohnt. Es ist außerdem hilfreich, wenn Sie sich diese Lektüre oder Teile davon ausdrucken, sodass Sie sie auf dem Golfplatz während des Trainings und im Falle von Unklarheiten schnell zur Hand haben.

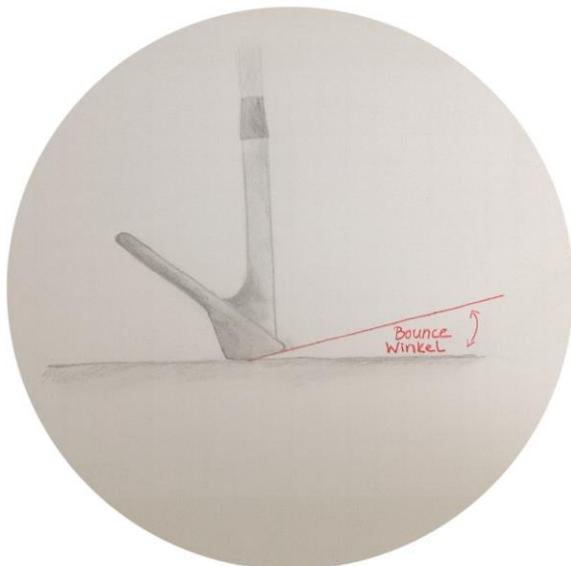
Doch bevor wir loslegen haben wir noch eine Bitte an Sie: Schreiben Sie uns an [bunkerbibel@belowpar.de](mailto:bunkerbibel@belowpar.de). Wir sind überzeugt, dass Sie mit der Bunker Bibel Erfolg haben werden und wir möchten gerne daran teilhaben. Feedback ist jederzeit willkommen und ein wichtiger Baustein für unser nächstes Kapitel auf [belowpar.de](http://belowpar.de).

# Ihr Werkzeug

Bevor wir in die technischen Grundlagen einsteigen, macht es Sinn sich einen Moment lang mit

Ihrem Werkzeug zu beschäftigen. Als Golfer sind Sie wahrscheinlich zum Großteil mit Ihrem Werkzeug, sprich Ihren Schlägern vertraut. Was ein Griff, ein Schaft und ein Schlägerkopf ist, muss niemandem erklärt werden, dennoch gibt es eine Eigenheit des Schlägerkopfes, die im Bunker von großer Bedeutung ist: Der sogenannte Bounce.

Einfach ausgedrückt ist der Bounce eines Schlägers der Winkel zwischen der Sohle des



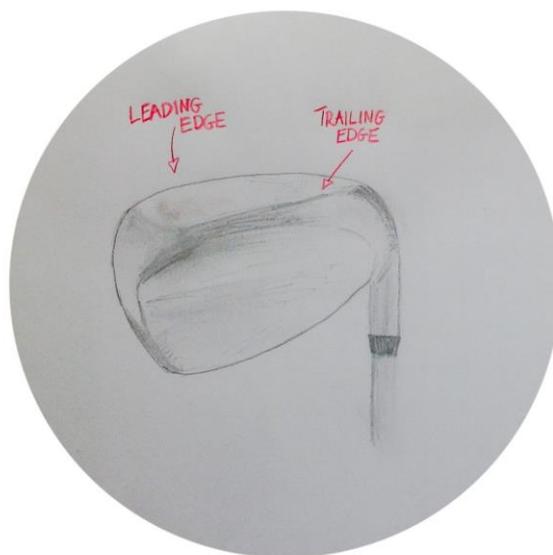
*Der Bounce ist der Winkel zwischen Sohle und Boden*

Schlägers und dem Boden. Betrachten Sie die Bilder als Hilfestellung. Der Bounce eines Schlägers wird in Grad gemessen. Je höher der Bounce eines Schlägers, desto höher liegt die sogenannte Leading Edge im Vergleich zur Trailing Edge.

Der Bounce soll verhindern, dass sich der Schläger tief in die Erde gräbt und ermöglicht dadurch solidere Ballkontakte. Jedes Eisen hat daher einige Grad Bounce, allerdings findet man am meisten Bounce in den Wedges.

Sand Wedges haben einen Bounce Winkel von 8 bis zu

16 Grad, denn gerade rund um das Grün, wo das Schwungtempo deutlich geringer ist als beim langen Spiel, soll verhindert werden, dass sich die Schlagfläche in die Erde bohrt und ein sauberes Treffen des Balles verhindert. Der Bounce ermöglicht ein Rutschen des Schlägers über den Boden



*Die Trailing Edge ist bei den Wedges höher als die Leading Edge und für den Bounce Winkel verantwortlich*

und erleichtert einen reibungslosen Durchschwung. Eben dieses „Rutschen“ ist beim Bunkerspielen



*Wedges haben den größten Bounce Winkel und sollten daher im Bunker immer ihre erste Wahl sein*

von großer Bedeutung und der Grund warum Sie im Bunker auf ein Wedge zurückgreifen sollten.

Selbstverständlich gibt es für jede Regel eine Ausnahme. Golf Hall of Famer Seve Ballesteros wuchs in armen Verhältnissen auf und lernte das Bunkerspielen mit einem Eisen 3. Das hatte zur Folge, dass der Spanier auch mit dem Eisen 3 Wedge ähnliche Resultate erzielen konnte, indem er die Schlagfläche des Eisens

weit öffnete. Auf diese Weise konnte er ein Eingraben des Schlägers in den Sand verhindern und die Sohle durch den Sand gleiten lassen. Allerdings ist die Sohle eines Dreier Eisens deutlich dünner, als die eines Sand oder Lob Wedges ist. Dementsprechend leichter ist es das Wedge durch den Sand gleiten zu lassen und deshalb sollte Ihre erste Wahl beim Bunkerschlag immer auf ein Wedge fallen. Je weiter Sie die Schlagfläche öffnen, desto einfacher wird es für Sie das Wedge durch den Sand gleiten zu lassen und den Bounce Ihres Wedges zu nutzen. Probieren Sie es aus:

## Technische Vorübung 1

Greifen Sie Ihren Schläger mit einer Hand und lassen Sie ihn rhythmisch auf- und ab pendeln. Ihr Schläger sollte dabei den Sand im Durchschwung leicht berühren. Experimentieren Sie mit der Stellung Ihrer Schlagfläche. Pendeln Sie mit neutraler, geöffneter und geschlossener Schlagfläche und Sie werden feststellen, dass eine geschlossene Schlagfläche zu einem Eingraben des Schlägers in den Sand führt, während eine geöffnete Schlagfläche das Gleiten durch den Sand erleichtert.

Experimentieren Sie nun mit unterschiedlich geöffneten Schlagflächen.

Je einfacher es Ihnen fällt den Schläger mit einer Hand durch den Sand gleiten zu lassen, desto besser werden Sie mit beiden Händen sein. Wichtig hierbei ist, dass die Schlagfläche während des Bunkerschlags durchgehend geöffnet bleibt. Schließt sich die Schlagfläche im Treffmoment, so



*Öffnen Sie Ihr Wedge um ein reibungsloses Gleiten durch den Sand zu ermöglichen*

gräbt sich die Leading Edge des Wedges in den Sand und verhindert ein sauberes Gleiten der Sohle. Der Effekt der geöffneten Schlagfläche geht so verloren. Man spricht auch von einer dorsalen Handstellung im Durchschwung. Dorsal bedeutet „den Rücken betreffend“, oder „die Rückseite eines Körperteils betreffend“. In diesem Fall geht es um den Handrücken der linken Hand, welcher, sofern Sie mit beiden Händen greifen, gen Himmel zeigen sollte. Das ist automatisch der Fall, wenn Sie Ihr Wedge mit geöffneter Schlagfläche durch den Sand bewegen.

### Das ist wichtig:

- ✓ Der Winkel zwischen dem Boden und der Sohle eines Schlägers wird Bounce genannt. Den Bounce erkennt man oft an der Rundung der Sohle des Schlägers.
- ✓ Wedges haben den größten Bounce Winkel und begünstigen das Bunkerspiel, denn Sie vereinfachen das Rutschen des Schlägers durch den Sand.
- ✓ Ziel aller technischen Richtlinien ist das optimale Einsetzen des Bounces.

## Technische Vorübung 2

Verändern Sie nun den Winkel zwischen dem Sandboden und Ihrem Wedge, indem Sie Ihre Hände in der Ansprechposition senken (erste Abbildung, auf dieser Seite) oder heben (zweite Abbildung, auf der nächsten Seite). Schwingen Sie auch bei diesem Experiment einhändig und finden Sie für sich eine optimale Handstellung in der Ansprechposition. Finden Sie heraus, welche Handstellung ein Rutschen des Schlägers für Sie begünstigt. Grundsätzlich gilt, je kleiner der Winkel zwischen



*Senken Sie die rechte Hand wie abgebildet, dann...*

Wedge und Sand, sprich je weiter Ihre Hände in der Ansprechposition gesenkt sind, desto eher wird eine flache Schwungbahn begünstigt. Das bedeutet, dass es Ihnen hierdurch leichter fallen wird den Schläger tendenziell um den Körper herum zu schwingen. Der Einsatz des Bounces wird so erleichtert. Eine steile Schwungbahn hingegen begünstigt einen ebenso steilen Eintreffwinkel des Schlägers, was im Bunker eher kontraproduktiv ist. Es macht jedoch Sinn



*...heben Sie die Hände an. Reflektieren Sie welche Handstellung Ihnen ein Gleiten durch den Sand erleichtert*

dieses für sich selbst herauszufinden und mit verschiedenen Handstellungen zu experimentieren. Das einhändige Schwingen erlaubt Ihnen Veränderungen sofort zu erkennen. Finden Sie die Handposition, mit der Sie den Schläger ohne großen Aufwand durch den Sand gleiten lassen können und machen Sie sich wahlweise Notizen. Das Aufschreiben wichtiger Aspekte und Erkenntnisse, die Sie während dieser Übung erlangen kann Ihnen in Zukunft

weiterhelfen, wenn die Erinnerung an den Inhalt dieses Leitfadens nicht mehr ganz so frisch ist. Nun haben Sie ein Gefühl für die Stellung der Schlagfläche und der Handposition, sowie wie und warum man die Sohle des Wedges am besten einsetzt. Im Folgenden geht es nun darum Ihnen das weitere technische Grundkonzept des Bunkerspiels näher zu bringen, welches Ihnen erlaubt den so wichtigen Bounce optimal einzusetzen.

---

### Das ist wichtig:

- ✓ In der Ansprechposition leicht gesenkte Hände begünstigen eine tendenziell flache Schwungbahn, die das Einsetzen des Bounces erleichtert.
  - ✓ In der Ansprechposition angehobene Hände begünstigen eine tendenziell steile Schwungbahn, die das Einsetzen des Bounces erschwert.
- 

## Die 4 Gebote

Da Sie an diesem Punkt unserer Bunker Bibel angekommen sind, gehen wir davon aus, dass Sie im Rahmen beider technischen Vorübungen festgestellt haben, dass eine offene Schlagfläche mit leicht gesenkten Händen sehr einfach durch den Sand gleitet. Es gibt nun 4 grundlegende Schwunggedanken, die Sie als erfolgreicher Bunkerspieler beachten sollten.

## 1.) Die Ausrichtung

Was passiert, wenn Sie Ihre Schlagfläche auf Ihr Ziel ausrichten und dann öffnen? Die Ausrichtung



*Die Füße sind links des Ziels ausgerichtet, um die geöffnete Schlagfläche zu kompensieren. So fliegt der Ball trotzdem zum Ziel.*

der Schlagfläche verschiebt sich nach rechts! Richten Sie Ihre Füße und Schultern aus diesem Grund etwas weiter links von Ihrem Ziel aus. Je weiter Sie die Schlagfläche öffnen, desto weiter links müssen Sie sich ausrichten, um zu kompensieren. Der Rechte der beiden Alignment Stäbe im Sand markiert die Ziellinie, welche gleichzeitig der Ausrichtung der Schlagfläche entspricht. Der linke der beiden Alignment Stäbe markiert die Ausrichtung der Füße und Schultern, die die Ausrichtung der geöffneten Schlagfläche kompensieren.

**Quick Tipp:** Öffnen Sie Ihre Schlagfläche niemals indem Sie Ihre Hände aufdrehen, sprich den linken Handrücken stärker gen Himmel neigen. Öffnen Sie Ihre Schlagfläche einhändig, indem Sie mit 2-3 Fingern den Griff Ihres Wedges nach rechts drehen und erst dann den Schläger greifen. Wie bereits angesprochen, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Füße und Schultern so anpassen, dass Ihre Schlagfläche nach wie vor zum Ziel zeigt.

## 2.) Die Körperhaltung

Zurück zur technischen Vorübung 2 und den leicht gesenkten Händen. Das Senken der Hände erleichtert eine flachere Schwungbahn, die es wiederum erleichtert die Schlagfläche während des Bunkerschlags offen zu halten, was wiederum den Bounce optimal zum Einsatz bringt. Eben haben wir erklärt warum es wichtig ist, Füße und Schultern weiter links auszurichten. Wenn Sie das tun haben Sie das Wichtigste bereits hinter sich.

Setzen Sie sich nun tief nach hinten ab, um das Senken der Hände zu erleichtern. Hierbei sei angemerkt, dass sich die Hände fast schon automatisch senken, wenn Sie das tun.

Beugen Sie dazu Ihre Knie in etwa 70%, sodass Sie eine leichte Anspannung in Ihren Oberschenkeln spüren. Ihr Gewicht ist dabei gleichmäßig auf den Füßen verteilt. Ihr Stand sollte zusätzlich etwas breiter sein als beim langen Spiel.

Optional können Sie Ihre Fußspitzen leicht nach außen drehen und Ihre Füße leicht im Sand einbohren. Das erhöht die Stabilität während des Bunkerschlags. Betrachten Sie hierfür erneut die obige Abbildung.

Ein tiefes Absitzen in Kombination mit einem breiten Stand mag sich zunächst einmal merkwürdig anfühlen, es macht Ihre Schwungbewegung allerdings deutlich dynamischer und athletischer.

Das ist notwendig wenn man bedenkt, dass ein Grünbunkerschlag in der Regel einen relativ kurzen, hohen Ballflug erfordert.

Durch die gebeugten Knie sind Sie außerdem näher am Sand und in der Lage Ihr Wedge kürzer zu greifen. Es ist kein Geheimnis, dass sich ein kürzerer Schläger deutlich besser kontrollieren lässt als ein längerer. Stellen Sie sich vor Ihr Trainer würde den Kopf Ihres Sandwedges auf den Schaft eines Eisen 3s schrauben und Sie von nun an bitten damit auf die Runde zu gehen. Sie können sich vorstellen, dass Ihnen das die ein- oder andere Schwierigkeit bereiten wird. Gerade bei Schlägen, die keinen vollen Schwung erfordern.

Dieses Prinzip können Sie sich allerdings auch in umgekehrter Form zunutze machen, indem Sie den Schläger kürzer greifen. Bitten Sie doch einen Freund, oder Freundin, Trainingspartner oder Mitspieler ein Foto oder Video von Ihnen zu machen und vergleichen Sie Ihre Ansprechposition mit der Abbildung. So gehen Sie sicher, dass die Grundlagen sitzen.

### 3.) Die richtige Menge Sand

Da der Ball beim Bunkerschlag nicht direkt getroffen wird, sondern erst nach dem Eindringen des Schlägers in den Sand, ist die richtige Menge Sand, die Sie ausschlagen, ein erfolgsentscheidender Faktor. Dieser hängt von zwei Faktoren ab: Der Schwungbahn und dem Punkt, an dem der Schläger auf den Sand trifft.

Ersteres beschreibt die Neigung, mit der der Schläger während des Schwungs um den Körper bewegt wird. Man unterscheidet hierbei in flache, neutrale und steile Schwünge.

Bei einem flachen Schwung, bewegt sich der Schläger tendenziell um den Körper herum. Ein tendenziell flacher Schwung verursacht ein ebenso flaches Divot, wobei wenig Sand getroffen wird. Anders dagegen beim steilen Schwung. Hierbei wird der Schläger tendenziell weg vom Körper, beziehungsweise nach oben zurückgeschwungen. Je steiler der Schwung, desto tiefer das Divot und je größer die Menge Sand, die getroffen wird.

Die bereits beschriebene Ansprechposition begünstigt einen tendenziell flachen Schwung, welcher die Sohle Ihres Wedges optimal durch den Sand gleiten lässt. Deshalb werden wir uns im Folgenden ausschließlich mit dem Punkt, an dem Ihr Schläger auf den Sand trifft, beschäftigen.

Schwerer oder nasser Sand erschwert das Gleiten des Schlägers und bremst den Schläger ab, während weicher, trockener Sand den Schläger relativ entspannt gleiten lässt. Je schwerer und fester der Bunker, desto weniger Sand sollten Sie vor dem Ball treffen. Je leichter und weicher der Sand, desto mehr Sand können Sie vor dem Ball problemlos treffen.

Führen Sie folgende Übung durch, um herauszufinden an welcher Stelle Ihr Wedge optimalerweise auf den Sand treffen sollte. Nehmen Sie sich 9 Bälle zur Hand und zeichnen Sie 3 Linien hinter den Ball. Die erste Linie zeichnen Sie im Abstand von etwa einem 10€ Schein hinter Ball, wie in unserer ersten Abbildung.

Dort soll Ihr Wedge nun auf den Sand treffen. Spielen Sie 3 Bunkerschläge und nehmen Sie



*Stellen Sie sich vor Sie hätten einen 10€ Schein vor Ihrem Ball. Das ist die Menge Sand, die Sie im ersten Teil der Übung herausschlagen möchten*



*Als nächstes stellen Sie sich vor, Sie hätten 2 10€ Scheine vor dem Ball. Im zweiten Teil der Übung ist das die Menge Sand die Sie herausschlagen möchten.*

sich einen Moment Zeit zu reflektieren.

Wie hat sich die Bewegung angefühlt?

Wie waren die Ballkontakte?

Zeichnen Sie nun eine weitere Linie im Abstand von etwa 2 10€ Scheinen und spielen Sie wiederum 3 Bälle mit dem Ziel den Schläger auf der Linie auf den Sand treffen zu lassen. Waren die Ballkontakte besser oder schlechter?

Zeichnen Sie spaßeshalber eine dritte Linie im Abstand von 3 10€ Scheinen hinter den Ball und spielen Sie die übrigen 3 Bälle. Wahrscheinlich werden Sie hierbei feststellen, dass so viel Sand vor dem Ball nicht unbedingt zielführend

ist, doch nun sollten Sie eine Vorstellung von der Stelle haben, an der der Schläger auf den Sand treffen sollte, um den Erfolg Ihrer Schläge zu maximieren.

Sie sollten nun wissen, wo Sie Ihr Wedge auf den Sand treffen lassen möchten. Nämlich bei der Variante, bei der Ihr Wedge im Rahmen der eben vorgestellten Übung am einfachsten durch den Sand gleitet.

## Was nun?

Nehmen Sie sich nun ein paar mehr Bälle zur Hand und verpassen Sie Ihrer Technik den letzten Schliff. Sie wissen jetzt, wo Ihr Wedge auf den Sand treffen sollte. Variieren Sie nun die Ballposition. Spielen Sie einige Bälle vom rechten, einige Bälle von der Mitte des Standes und einige Bälle vom linken Fuß. Experimentieren Sie. Das schult Ihre Koordination und steigert Ihre Kreativität.

Bedenken Sie, dass sich der Eintreffpunkt, sprich die optimale Menge des Sandes, die Sie vor dem Treffen des Balles mitnehmen sollten je nach Golfplatz und Witterung ändern kann. Haben Sie das Gefühl Sie haben die richtige Menge Sand gefunden, so behalten Sie diese bei und versuchen Sie diese während einer Runde keineswegs zu verändern, um die Distanz des Schlages zu kontrollieren. Zu ungenau sind die Ergebnisse.

Der Versuch die Menge Sand vor jedem Schlag so zu variieren, dass die Menge Sand zur Distanz des Schlages passt ist nicht unbedingt ein häufiger Fehler, doch es lohnt sich für einen Moment darauf einzugehen. Die Menge des Sandes in Relation zur Länge des Schlages zu variieren bedeutet in anderen Worten, viel Sand vor einem kurzen Schlag, wenig Sand vor einem langen.

Warum das wenig Sinn macht, verdeutlicht folgender Vergleich zum langen Spiel: Sie würden wohl kaum die Größe Ihres Divots variieren, um verschiedene Distanzen zu spielen, oder? Ein dickes, tiefes Divot für kurze Pitches um die 50 Meter und so gut wie kein Divot bei Schlägen über 100 Meter ohne dabei die Größe Ihres Schwunges zu verändern? Wenn Sie dieses Szenario mit einem Nein kommentieren, dann geht es Ihnen wahrscheinlich wie allen anderen Lesern. Die Länge des Bunkerschlages lässt sich eher schlecht, als recht über die Divotgröße, beziehungsweise die Menge des Sandes bestimmen. Es gibt dafür deutlich konstantere und kontrollierbarere Wege, doch dazu später mehr.

## 4.) Technik und Tempo

Die richtige Menge Sand gehört im Prinzip auch zum Aspekt der Technik. Ausrichtung und Körperhaltung, wie zunächst unter Punkt 1.) und 2.) beschrieben sind relativ einfach umsetzbar, da beides vergleichsweise wenig Aufwand und Koordination erfordert und zusätzlich vor dem Schlag passiert. Das Treffen des Schlägers auf den Sand, sowie die Schwungbewegung beim Bunkerschlag an sich sind grundsätzlich miteinander verbunden. Beides findet flüssig in einer Bewegung statt. Wir haben beide Aspekte der Einfachheit halber allerdings getrennt aufgeführt, denn es macht im Golf vor allem beim Erlernen neuer Bewegungen Sinn, sich auf jeweils nur einen Aspekt zu konzentrieren. Der Golfschwung ist zu komplex, um ihn bewusst steuern zu können.

Zu viele bewusste Gedanken hindern Ihre Muskeln daran eine flüssige Bewegung auszuführen. Zu viel Information auf einmal während des Trainings verunsichert und ist damit kontraproduktiv.

Daher unser **Tipp**:

wählen Sie nur einen Aspekt Ihrer Bewegung und konzentrieren Sie sich während einiger Probeschwünge auf den korrekten Ablauf. Wenn Sie beispielsweise an Ihren Ballkontakten und damit an der richtigen Menge Sand arbeiten möchten, so konzentrieren Sie sich während Ihrer Probeschwünge auf den Punkt, an dem Sie Ihren Schläger auf den Sand treffen lassen möchten. Atmen Sie einmal tief ein und aus und spielen Sie den Ball. Verzichten Sie dabei auf ein Eingreifen durch bewusste Gedanken.

Haben Sie das Gefühl Sie sind mit diesem Aspekt vertraut, wählen Sie den nächsten Aspekt. Zusätzlich ist es hilfreich die Technik langsam während einiger Probeschwünge auszuführen.

Nun aber zur Technik: Wir haben im Folgenden alle relevanten technischen Aspekte chronologisch aufgeführt. Das heißt wir beginnen mit der Ansprechposition und arbeiten uns über den Rückschwung zum Durchschwung. Arbeiten Sie im Training ebenfalls in dieser Reihenfolge, auch wenn Sie mit einigen Punkten bereits vertraut sind. Es ist wichtig sich vor allem die Grundlagen inklusive der korrekten Ansprechposition und der Ausrichtung immer wieder vor Augen zu führen. Sind die Grundlagen falsch, wird der Körper gezwungen die fehlerhafte Ansprechposition beispielsweise anderweitig zu kompensieren.

Nutzen Sie unsere „Das ist wichtig“ Zusammenfassung auf der nächsten Seite als Checkliste während des Trainings und lesen Sie diesen Abschnitt gegebenenfalls mehrmals.

Wie Sie auf dem Bild erkennen können dreht sich der Oberkörper, wie auch im langen Spiel, als



*Der Unterkörper bleibt stabil während sich der Oberkörper aufdreht. Die Handgelenke winkeln am Ende des Rückschwungs, um Dynamik in die Bewegung zu bringen.*

geschlossene Einheit auf. Der Unterkörper bleibt dabei stabil. Die Arme werden erst zum Ende des Rückschwungs aktiv. Winkeln Sie dann Ihre Handgelenke ein wenig an, wie in der Abbildung dargestellt. Dadurch wird Ihr Schwung dynamischer und der Einsatz des Bounces im Durchschwung einfacher.

Es ist zudem wichtig, dass Sie im Durchschwung beschleunigen. Zwar vereinfacht der Einsatz des Bounces ein flüssiges Gleiten durch den Sand, jedoch unterstützt das Beschleunigen durch den Ball diesen Effekt maßgeblich. Beschleunigen sollte der Körper immer als Einheit, der Einsatz der Hände allein führt zu Ungenauigkeiten. Beachten Sie in der folgenden Abbildung, dass sich der Körper durch den Ball bewegt bis die Brust zum Ziel zeigt.



*Auch im Durschwung bewegt sich der Körper als Einheit durch den Ball. Die Brust zeigt zum Ziel.*

Außerdem wird deutlich, dass die rechte Hand die linke nicht überholt. Während der technischen Vorübungen haben wir bereits erkannt wie wichtig es ist den linken Handrücken dorsal durch den Ball zu bewegen. Dadurch wird ein Schließen der Schlagfläche verhindert und das Wedge kann mit der Sohle durch den Sand rutschen. Bei einem optimal dorsalen Durchschwung zeigt der linke Handrücken gen Himmel.

---

### Das ist wichtig:

- ✓ Richten Sie sich im Bunker tendenziell links vom Ziel aus, da eine geöffnete Schlagfläche nach rechts zeigt. Öffnen Sie Ihr Wedge bevor Sie es greifen.
- ✓ Setzen Sie sich nach hinten ab indem Sie die Knie deutlich beugen und „graben“ Sie Ihre Füße leicht in den Sand ein.
- ✓ Nutzen Sie die 10€ Schein Übung, um herauszufinden wie viel Sand zum optimalen Ergebnis führt.

- ✓ Drehen Sie Ihren Oberkörper als Einheit auf. Winkeln Sie Ihr Handgelenk im Aufschwung leicht an und schwingen Sie ohne, dass die rechte Hand die linke überholt. Das erleichtert es die Schlagfläche offen durch den Ball zu bewegen und den Bounce Ihres Wedges zu nutzen.
  - ✓ Beschleunigen Sie im Durchschwung bis die Brust zum Ziel zeigt.
- 

## Wie setze ich das um?

Wir haben die Kunst des Bunkerspiels auf den letzten Seiten in alle Einzelteile herunter gebrochen. Um das Ganze nun auch zuverlässig anzuwenden und Ihr Bunkerspiel dauerhaft zu verbessern macht es erneut Sinn, Schritt für Schritt vorzugehen. Zunächst ist es wichtig, dass Sie die einzelnen technischen Aspekte verstanden haben. Lesen Sie die jeweiligen Abschnitte gegebenenfalls erneut, bis Sie in der Theorie ein perfekter Bunkerspieler sind. Stellen Sie sich die perfekte Technik bei Ihnen vor. Schließen Sie die Augen und betrachten aus der Kameraperspektive, wie Sie den Schläger optimal zurückschwingen, den Schläger sanft durch den Sand rutschen lassen und den Ball mit großer Leichtigkeit einige Zentimeter neben dem Loch zum Halten bringen.

Die moderne Wissenschaft ist sich heutzutage einig, dass es für das menschliche Gehirn keinen Unterschied zwischen tatsächlicher Ausführung und theoretischer Vorstellung gibt. Eine gute Vorstellungskraft erleichtert die Anwendung in der Praxis enorm.

Beim Bunkerschlag dreht sich (fast) alles um den Bounce Ihres Schlägers. Es geht darum, die Sohle durch den Sand rutschen zu lassen und den Ball dadurch zuverlässig aus dem Sandkasten zu bugsieren. Machen Sie sich daher mit unseren technischen Vorübungen vertraut und experimentieren Sie mit der Stellung der Schlagfläche und Hände.

### Festigen Sie die Grundlagen

Wenn Sie die Technik nun einarbeiten, so beginnen Sie mit der Ansprechposition und Ausrichtung. Es ist nicht unbedingt notwendig viele Bälle zu schlagen, was zählt ist, dass Sie sich an die neue Position gewöhnen. Machen Sie zudem mehrere Probeschwünge und bekommen Sie ein Gefühl für den offenen Stand, das Winkeln der Knie und die offene Schlagfläche.

Für manch einen wird sich das bereits sehr komisch anfühlen, für andere wiederum nicht. Wenn Sie zur ersten Gruppe gehören, so lassen Sie sich gesagt sein, dass sich ein Gefühl der Normalität bereits nach wenigen Minuten einstellt. Geben Sie sich einige Minuten, um sich ausschließlich an die Position zu gewöhnen. Sie fühlen sich damit vertraut? Weiter geht's.

## Rückschwung

Fahren Sie nun mit dem Rückschwung fort. Beachten Sie, dass wir den Schwung chronologisch von Anfang bis Ende einarbeiten, sodass Sie in der Lage sind, sich jeweils ausschließlich auf einen technischen Aspekt zu konzentrieren. Das macht übrigens nicht nur im Bunker Sinn und verhält sich ähnlich wie beim Lernen einer Fremdsprache. Niemand lernt Wirtschaftsenglisch ohne sich vorher mit Begriffen aus dem Alltag und grundlegenden Grammatikregeln auseinander zu setzen und diese zu wiederholen. Wiederholung ist die Mutter allen Lernens. Scheuen Sie sich deshalb nicht einen Schritt zurückzugehen.

Doch nun zum Rückschwung. Machen Sie sich auch hierbei mit dem Gefühl des Rückschwungs vertraut. Gewöhnen Sie sich an das Winkeln der Handgelenke, den stabilen Stand während sich die Schultern aufdrehen, und die Größe des Rückschwungs. Variieren Sie die Größe Ihres Rückschwungs mit dem einzigen Ziel ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen. Wenn Sie möchten können Sie einen Trainingspartner darum bitten, ein Video oder Foto von Ihrem Schwung zu machen, welches Sie mit unseren Bildern vergleichen können.

## Durchschwung

Sitzt der Rückschwung, so können Sie selbstbewusst zum Durchschwung übergehen. Wir gehen davon aus, dass Sie unsere 10€ Schein Übung durchgeführt haben und wissen, wie weit der Schläger vor dem Ball in den Sand eindringen muss. Zeichnen Sie eine Linie hinter den Ball, welche die Stelle des Eintreffens markiert. Achten Sie nun ausschließlich auf das Beschleunigen im Durchschwung. Der Körper sollte als Einheit beschleunigen. Zeigt Ihre Brust im Finish zum Ziel, so ist Ihnen das gelungen. Geben Sie sich erneut ein wenig Zeit, um mit dem Schwungsgefühl vertraut zu werden.

Wiederholen Sie den Prozess des Einarbeitens in chronologischer Reihenfolge gegebenenfalls mehrmals. Ausrichtung und Stand - Rückschwung - Durchschwung. Machen Sie es sich einfach. Konzentrieren Sie sich auf jeweils nur einen Aspekt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit Erfolge sehen.

# Längenkontrolle

Wir haben die Frage nach dem „wie“, wenn es um Längenkontrolle geht bereits aufgegriffen und bereits festgestellt, dass die Länge eines Bunkerschläges am besten nicht über die Menge des Sandes reguliert werden sollte. Zu ungenau sind die Ballkontakte.

Im langen Spiel lässt sich die Länge eines Schläges durch die Schwungsgröße und Schwungsgeschwindigkeit kontrollieren. Diese beiden Methoden lassen sich so auch im Bunker

anwenden. Sie können die Länge Ihres Bunkerschläges durch einen kürzeren, beziehungsweise längeren, sowie einen langsameren, beziehungsweise schnelleren Schwung variieren.

Bedenken Sie dabei, dass Sie auch bei verlangsamtem Schwungtempo im Durchschwung beschleunigen sollten, um einen soliden Ballkontakt zu garantieren. Zusätzlich können Sie die Schlagfläche weniger oder mehr öffnen. Je offener die Schlagfläche, desto mehr Höhe bekommt der Ball.

Entscheiden Sie sich bei einem längeren Bunkerschlag die Schlagfläche weniger zu öffnen, so bedenken Sie dabei, dass Sie Ihre Ausrichtung dementsprechend anpassen müssen. Da eine geöffnete Schlagfläche grundsätzlich nach rechts zeigt, gilt: je geöffneter die Schlagfläche, desto offener ist auch Ihr Stand, um den Ball in die gewünschte Richtung zu befördern.

Mit folgender Übung bekommen Sie ein Gefühl für Ihre Bewegung und Länge.

## Übung 1: Wiederholbare Längenkontrolle

Für diese Übung benötigen Sie einen Korb Bälle und am besten ein relativ großflächiges Grün. Es spricht nichts dagegen, diese Übung auch in einem Fairwaybunker durchzuführen. Es geht letztendlich darum, dass Sie ein Gefühl für verschiedene Schwunggrößen und die dazugehörigen Längen bekommen.

Starten Sie die Übung in dem Sie eine vorher festgelegte Anzahl Bälle spielen. Schwingen Sie dabei hüfthoch auf. Beobachten Sie Ihre Bälle und schreiten Sie die durchschnittliche Länge Ihrer

Bunkerschläge bei hüfthohem Aufschwung ab. Selbstverständlich können Sie hierfür auch einen Range Finder nutzen, sofern Sie einen besitzen.

Als nächstes spielen Sie erneut eine vorher festgelegte Anzahl Bälle mit einem 3/4 vollen Aufschwung. Beobachten Sie erneut Ihre Bälle und schreiten Sie die durchschnittliche Entfernung ab. Wiederholen Sie den Prozess mit vollem Schwung. Diese Übung hilft Ihnen dabei eine Verbindung zwischen Ihrer Schwungbewegung und der Distanz Ihrer Bunkerschläge herzustellen.

Nach ein paar Mal werden Sie feststellen, dass Sie auf

dem Platz ein besseres Gefühl für Distanzen haben und immer schneller wissen welche Bewegung, beziehungsweise Schwunggröße für diese Distanz erforderlich ist. Anfänger sollten keinesfalls vor dieser Übung zurückschrecken. Wenn wir von Durchschnittslänge sprechen, setzen wir zwar eine gewisse Konstanz Ihrer Schläge voraus, dennoch tritt diese auch bei Anfängern schneller ein, als



*Diese Übung erfordert etwas Aufwand, lässt Sie jedoch schnell ein Gefühl für Ihre Bewegung und den dazugehörigen Ballflug bekommen.*

gedacht. Außerdem werden Sie feststellen, dass Sie durch diese Übung ein deutlich besseres Verständnis für Ihren Schwung bekommen werden, was gerade dem Anfänger zu Gute kommt.

## Übung 2: Variable Längenkontrolle

Bei dieser Übung geht es nun darum, das erworbene Verständnis von Schwung und Schwunggröße variabel auf verschiedene Situationen anzuwenden. Wir haben auf dem Golfplatz nur eine Chance auf Erfolg, daher macht es Sinn, sich auch im Training immer wieder an diese Situation zu gewöhnen und variabel zu trainieren.

Variables Training bedeutet das Ziel und damit die Anforderungen an sich und den bevorstehenden Schlag regelmäßig zu wechseln. Da wir auf dem Platz nur einen Versuch haben, spielen Sie auch bei dieser Übung nur einen Ball und wechseln dann das Ziel.

Falls Sie auf Ihrer Trainingsanlage kein besonders großes Pitchinggrün vorfinden, führen Sie diese Übung am besten in einem Fairwaybunker durch.

Nehmen Sie sich 5 Ballkörbe zur Hand und stellen diese im Abstand von 10m, 15m, 20m, 25m und 30m auf. Beginnen Sie mit dem 10m entfernten Korb und spielen Sie einen Ball. Ziel ist es den Ball im Korb landen zu lassen. Das klingt nun zunächst einmal recht anspruchsvoll, allerdings macht es Sinn sich auf kleines Ziel, wie den Korb zu fokussieren.

Selbst wenn Sie den Korb verfehlen, werden Ihren „Fehlschläge“ deutlich präziser und landen näher am Korb. Wählt man ein zu großes Ziel, wie etwa einen 5m Kreis, so gibt es wenig Anreiz für Verbesserungen. Spielen Sie pro Korb einen Ball und arbeiten Sie sich von kurz nach lang. Zeitlich sind Ihnen hierbei keine Grenzen gesetzt. Wie viele Durchläufe Sie spielen, liegt ganz bei Ihnen, allerdings empfehlen wir Ihnen, sich ein Ziel zu setzen, dass Sie vor Beendigung der Übung erreichen sollten, beziehungsweise welches das Ende der Übung markiert.

Ziel kann sein, mindestens einen Ball in einen Korb zu spielen oder 10 Bälle im Umkreis von 1m von einem bestimmten Korb zu spielen. Werden Sie kreativ und haben Sie Spaß beim Training. Das Erreichen kleinerer, täglich gesetzter Ziele sorgt für Ansporn und mehr Ehrgeiz, was auf Dauer zu Erfolg führt.

## Übung 3: Variable Längenkontrolle 2.0

Apropos Zielerreichung: wir haben eine abgeänderte Version dieser Übung für Sie, bei welcher Sie verschiedene Ziele in Etappen erreichen müssen, um fortzufahren. Gleichzeitig wird Ihr Fortschritt von Mal zu Mal erkennbar. Anstelle von Ballkörben nehmen Sie sich 5 Regenschirme zur Hand. Erwischt, Sie haben wahrscheinlich keine 5 Regenschirme und falls doch, so haben Sie diese bestimmt nicht auf dem Golfplatz dabei.

Ein Regenschirm ist völlig ausreichend. Spannen Sie den Schirm auf und stecken ihn 10m entfernt in den Boden. Sobald Sie den Schirm treffen, stecken Sie ihn 5m weiter nach hinten.

Treffen Sie den Schirm erneut, geht es erneut 5m nach hinten etc. Auch hier lohnt es sich kreativ zu werden. Haben Sie das Gefühl das ist zu einfach? Wie wäre es mit 3 Bällen im Schirm oder 2 Treffern in Folge bevor es 5m weiter nach hinten geht? 5m ist übrigens auch nur eine Richtlinie, um die Übung strukturiert und übersichtlich zu machen. Es spricht nichts dagegen sich in 2m, 3m, 4m, oder 6m Abständen zu bewegen.

---

### Das ist wichtig:

- ✓ Variieren Sie Schwunggröße, Tempo, sowie das Öffnen der Schlagfläche in der Ansprechposition, um den Ball unterschiedlich weit zu schlagen.
  - ✓ Achten Sie stets auf eine rhythmische Beschleunigung im Durchschwung.
  - ✓ Nutzen Sie Ballkörbe oder Regenschirme als Ziele, um ein Gefühl für Ihre Längenkontrolle zu entwickeln.
- 

## Sonderfall Spiegelei

Das Spiegelei ist ein Sonderfall und noch dazu ein ärgerlicher. Wir sprechen das Spiegelei bewusst erst jetzt an, denn es macht Sinn sich vorher mit den Grundlagen und der Technik eines Standard Grünbunkerschlags vertraut zu machen. Da Sie an diesem Punkt der Lektüre angekommen sind, gehen wir davon aus, dass dies nun bei Ihnen der Fall ist.



*Besonders bei nassem Sand sind Spiegeleier keine Seltenheit*

Ein Spiegelei entsteht, wenn der Ball nach dem Auftreffen auf den Sand nicht weiter rollt, sondern sich in den Sand einbohrt, wie links dargestellt.

Kein schöner Anblick, allerdings ist diese Situation keinesfalls unmöglich, wenn Sie folgende Dinge

beachten: Zum einen müssen Sie sich im Klaren sein, dass ein Spiegelei keine Traumlage ist. Selbst Profis retten kaum das Par, wenn Sie Ihren Ball eingebohrt im Bunker wiederfinden. Versuchen Sie daher keine Kunstwerke. Den Ball zurück ins Spiel zu bringen sollte Ihre oberste Priorität sein. Da der Ball beim Spiegelei von unten, sowie beiden Seiten mit Sand umschlossen ist, ist es deutlich schwieriger Spin auf den Ball zu bringen. Ein typischer Ball aus einer Spiegeleilage fliegt daher

flach und rollt weit aus. Um den Ball zunächst aus dem Sandkasten zu bugsieren, sind ein paar technische Anpassungen nötig.

Wir haben bereits gelernt, dass eine geöffnete Schlagfläche durch den Sand rutscht und sich eine geschlossene Schlagfläche in den Sand gräbt. Eine rutschende Schlagfläche ist im Falle des Spiegeleis ganz im Gegensatz zum Standard Bunkerschlag eher nachteilig, denn der Ball sitzt tief im Sand eingebohrt.

Schließen Sie die Schlagfläche ein wenig, um ein Graben des Schlägers zu ermöglichen. Das mag sich zunächst gewöhnungsbedürftig anfühlen, bedenken Sie jedoch, dass es zunächst darum geht, sich aus dieser Situation zu befreien. Ein grabender Schläger sorgt dafür, dass Sie Kontakt mit dem eingebohrten Ball herstellen.

Wichtig hierbei ist außerdem, dass Sie durch den Ball beschleunigen und keinesfalls abbremsen. Sie werden feststellen, dass das eine sehr effektive Methode ist, um einer Spiegeleilage zu entkommen, doch was, wenn die Bunkerkante keinen flachen Ballflug erlaubt?

Im Falle eines eingebohrten Balles nahe einer hohen Bunkerkante hilft nur das Rezept „viel hilft viel“. Öffnen Sie die Schlagfläche. Das ist zwar nun anspruchsvoller, allerdings ist es mit einer geschlossenen Schlagfläche unmöglich dem Ball Höhe zu verleihen. Schwingen Sie nun steil vom Körper weg, machen Sie die Arme lang und beschleunigen Sie im Durchschwung stark. Achten Sie ebenfalls darauf, dass Sie den Schläger einige Zentimeter früher auf den Sand treffen lassen, als beim gewöhnlichen Bunkerschlag. So gehen Sie sicher, dass Ihr Schläger tief genug im Sand ist, um den eingebohrten Ball aus dem Sandkasten zu hieven.

## Sonderfall Hanglagen

Nicht immer liegt der Ball im unteren und meist flachen Teil des Bunkers. Vor allem bei weichen, oder nassem Sand kommt es ab und zu vor, dass ein Ball am Hang zum Liegen kommt. Liegt der Ball auf flachem Sand, so ist die Sohle des Wedges parallel zum Untergrund. Würde man den Schläger absetzen, so würde die komplette Sohle den Sand berühren. Das erleichtert einen guten Ballkontakt ungemein.

Im Falle einer Hanglage ist die Sohle des Wedges nicht parallel zum Untergrund. Es bildet sich ein Winkel zwischen Sand und Schlagfläche. Setzt man den Schläger ab, so bleibt ein kleiner Teil des Wedges in der Luft stehen. Zudem ist die Menge des Sandes vor und hinter dem Ball ungleich verteilt.

Bei einer Bergablage befindet sich deutlich mehr Sand hinter dem Ball. Der Schläger läuft Gefahr zunächst auf zu viel Sand zu treffen, bevor er den Ball trifft.

Bei einer Bergauflage befindet sich deutlich mehr Sand hinter dem Ball und auch hier besteht die Gefahr fetter Ballkontakte. Zwar ist es meist kein Problem den Ball gut zu treffen, allerdings kann der Sand hinter dem Ball ein Beschleunigen im Durchschwung verhindern.

Um diesen Szenarien zu entgehen, gibt es einen einfachen **Trick**: Sie passen sich der entsprechenden Hanglage an. Das bedeutet, Sie verändern Ihre Ansprechposition durch Gewichtsverlagerung und Anpassung Ihrer Schulterlinie.

Bergab bedeutet das ein Absenken der linken Schulter beim Rechtshänder und eine Verlagerung des Gewichtes auf das linke Bein. Wie stark Sie sich der Hanglage anpassen hängt von der Neigung der Hanglage ab.

Bergauf senken Sie als Rechtshänder die rechte Schulter, heben die linke leicht an und verlagern Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Diese Anpassungen haben zur Folge, dass Sie wie bei einem flachen Bunkerschlag, parallel zum Sand stehen. Das erlaubt dem Schläger ein flüssiges Gleiten, ohne durch eine ungleiche Verteilung des Sandes beeinträchtigt zu werden.

Wenn Sie sich dem Hang anpassen, müssen Sie beachten, dass sich der Loft der Schlagfläche ändert. Passen Sie sich einer Bergablage an, so verschieben Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein. Dabei ändert sich nicht nur Ihre Schulterlinie, sondern auch der Schaft des Schlägers verschiebt sich nach links. Das nimmt dem Schläger Loft, was einen tendenziell flacheren Ballflug zur Folge hat.

Wie stark der Schläger an Loft verliert hängt von der Stärke der Anpassung und damit von der Neigung der Hanglage ab. Bei minimalen Anpassung macht das kaum einen Unterschied, bei starken Anpassungen macht es jedoch Sinn über einen Schlägerwechsel nachzudenken.

Vor allem, wenn Sie aus einer Bergablage eine kurz gesteckte Fahne anspielen, bei der ein höherer Ball nötig ist, der schnell zum Liegen kommen soll. Verwenden Sie normalerweise ein Sandwedge im Bunker, so greifen Sie in diesem Szenario zum Lobwedge, um die Änderung des Loftes zu kompensieren. Sie verwenden bereits ein Lobwedge im Bunker? Öffnen Sie die Schlagfläche ein Stück mehr!

Bergauf gilt das gleiche Prinzip. Durch die Anpassung an den Hang verlagert sich Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Ihre rechte Schulter senkt sich und der Schaft des Schlägers verschiebt sich nach rechts. Die Schlagfläche öffnet sich.

Bei minimalen Anpassungen ist auch das kein Problem. Ist der Bunker allerdings sehr tief und die Hanglage sehr stark, so empfiehlt sich ein Schlägerwechsel. Zusätzlicher Loft bedeutet zusätzliche Höhe, was nicht immer erwünscht ist. Gerade, wenn die anzuspielende Fahne weiter entfernt ist. Verwenden Sie normalerweise ein Sandwedge, so greifen Sie in diesem Szenario zu einem Gapwedge, beziehungsweise zu Ihrem nächst längeren Schläger. Verwenden Sie normalerweise ein Lobwedge, so nutzen Sie in diesem Fall ein Sandwedge. Zudem gilt in jedem Fall: üben, ausprobieren, und Ihre Entscheidungen von der jeweiligen Situation abhängig machen.

# Sonderfall Zwischendistanz

Was tun, wenn der kommende Schlag zu lang für einen normalen Grünbunkerschlag und zu kurz für einen Fairwaybunkerschlag ist? Diese Frage stellt unseren letzten Sonderfall dar. Es handelt sich hierbei in der Regel um Distanzen zwischen 40m und 60m. In diesem Fall lohnt ein Blick auf die Tour. Tourspieler greifen in diesem Fall gerne zu einem Eisen 8 oder Eisen 9 und schwingen wie beim Standard Grünbunkerschlag. Das bedeutet: Ausrichtung links, viel Kniewinkel, Schlagfläche öffnen, Hände im Rückschwung anwinkeln und mit Tempo durch den Ball. Da Sie in diesem Fall kein Wedge, sondern ein mittleres Eisen verwenden fliegt und rollt Ihr Ball deutlich länger. So überbrücken Sie auch größere Distanzen.

# Teil 2: Fairwaybunker und Trainingsplan



# Sicher aus dem Fairwaybunker

Was wäre Golf ohne Abschlüge mit all den schönen Hindernissen, die uns Golfplatzarchitekten in den Weg stellen? Ob Teich, Wassergraben, Bäume, Büsche, Ausgrenzen oder Bunker – wir versuchen Sie zu vermeiden. Trotz aller Bemühungen, landet jedoch früher oder später ein Ball in einem der genannten Hindernisse. Anders als im Wassergraben, im Busch oder unter einem Baum, haben wir im Fairwaybunker viel Kontrolle über das Ergebnis des kommenden Schläges. Während der Ball aus Büschen und unter Bäumen oft nur herausgehakt werden kann, gibt es beim Fairwaybunkerschlag ein paar Dinge auf die Sie achten können, um zukünftig zuverlässig Grüns zu treffen.

Wir haben den Fairwaybunkerschlag separat aufgeführt, da die notwendige Technik mit der des Grünbunkerschläges so gut wie nichts zu tun hat. Behandeln Sie einen Fairwaybunkerschlag wie einen normalen langen Schlag, bei dem es darum geht zuerst den Ball, dann den Boden zu treffen und beachten Sie folgende Tipps:

**1. Bleiben Sie realistisch.** Jeder Bunker hat eine Bunkerkante. Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Schlag ist, dass der Ball hoch genug startet, um nicht in der Bunkerkante hängen zu bleiben. So logisch und simpel das klingt, so wichtig ist eine realistische Einschätzung der jeweiligen Situation für Ihren Erfolg im Fairwaybunker. Liegen Sie noch etwa 170 Meter entfernt von der Fahne und würden ein langes Eisen oder gar ein Holz benötigen, um das Grün zu erreichen, so vergewissern Sie sich, dass Ihnen die Bunkerkante nicht im Weg ist. Je näher Sie zum Rand des Bunkers liegen, desto eher empfiehlt sich der Griff zu einem kürzeren Eisen, um den Ball wieder sicher ins Spiel zu bringen. Ist die Bunkerkante zu hoch, um das Grün direkt anzuspielen, so legen Sie so vor, dass Sie mit Ihrem nächsten Schlag Ihre Lieblingsdistanz zur Fahne haben. Das erhöht Ihre Chancen auf Erfolg.

**2. Greifen Sie Ihren Schläger etwas kürzer.** Anders als beim Grünbunkerschlag, sollte man es im Fairwaybunker vermeiden, viel Sand zu treffen. Da Sie den Schläger in der Ansprechposition nicht absetzen dürfen, greifen Sie ihn etwas kürzer. Das gleicht das leichte Anheben des Schlägers in der Ansprechposition aus. Zudem hat ein Schläger, welcher sich schon in der Ansprechposition etwas weiter entfernt vom Sand befindet, auch im Durchschwung den längeren Weg zurück zum Sand. Das erschwert unvorteilhafte Ballkontakte mit viel Sand und erhöht die Chancen auf einen sauberen Ballkontakt.

**3. Nehmen Sie einen stabilen Stand ein, vermeiden Sie jedoch ein tiefes Eingraben der Füße in den Sand,** denn das senkt Ihren Körper um einige Zentimeter. Somit sind Sie näher am Sand, was gleichzeitig die Chancen, viel Sand zu treffen, erhöht. Achten Sie stattdessen darauf, dass Ihr

Gewicht auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt ist und graben Sie Ihre Füße nur minimal in den Sand, um die Stabilität während des Schlages zu erhöhen.

**4. Spielen Sie Ihren Ball leicht rechts der Mitte.** Das bedeutet, dass Sie die Ballposition in der Ansprechposition so anpassen, dass Ihr Ball leicht rechts Ihres Körperzentrums liegt, wie in der Abbildung dargestellt.



*Spielen Sie Ihren Ball im Fairwaybunker leicht rechts der Mitte. Beachten Sie, dass der Ball dadurch näher am rechten Fuß liegt und in der Abwärtsbewegung getroffen wird. Das erleichtert ein sauberes Treffen des Balles vor dem Boden.*

Machen Sie für einen Moment folgende Übung und stellen Sie sich den Ab- und Durchschwung Ihres Schlägers als Halbkreis vor, welcher in eine abwärts geneigte Hälfte und eine steigende Hälfte unterteilt ist. Die Mitte der beiden Seiten befindet sich auf Höhe des Körperzentrums. Sie blicken aus derselben Perspektive, wie in der Abbildung, auf Ihren Schwung und verfolgen Ihren Schläger sowohl im Abschwung, als auch im Durchschwung.

Sie werden feststellen, dass sich der Schläger in der ersten Hälfte des Halbkreises in der Abwärtsbewegung befindet. Unterhalb des Körperzentrums angekommen, geht der Schläger in die Aufwärtsbewegung über.

Wenn Sie nun Ihre Ballposition leicht nach rechts verschieben, so gehen Sie sicher, dass sich Ihr Schläger zu diesem Zeitpunkt noch in der Abwärtsbewegung befindet. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit den Ball vor dem Sand zu treffen drastisch.

**5. Schwingen Sie etwas flacher.** Das bedeutet, dass Sie die Neigung mit welcher Sie den Schläger um Ihren Körper bewegen etwas verringern. Wir haben das Verhältnis zwischen der Schwungbahn und der Menge Sand, die Sie herausschlagen bereits im Zusammenhang mit Grünbunkerschlägen auf Seite 11 erwähnt.

Wie im Grünbunker, führt auch im Fairwaybunker ein steiler Schwung zu einem tiefen Divot. Viel Sand wird getroffen und herausgeschlagen. Ein flacher Schwung führt zu einem flachen Divot, wobei wenig Sand getroffen wird. Letzteres ist im Fairwaybunker, wo es darum geht den Ball so sauber wie möglich zu treffen, von Vorteil.

Für einen guten Ballkontakt im Fairwaybunker ist jedoch keine Schwungumstellung nötig. Bedenken Sie, dass der Schläger meist auf demselben Weg zurück zum Ball findet, auf dem er sich im Aufschwung bewegt. Führen Sie den Schläger im Aufschwung daher etwas flacher um den Körper und Sie erhöhen Ihre Chancen auf einen guten Ballkontakt. Hierbei sei jedoch erwähnt, dass es sich in den meisten Fällen nur um Kleinigkeiten handelt. Ein wenig flacher als Sie normalerweise schwingen reicht in der Regel vollkommen aus, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

## Ihr 7 Tage Trainingsplan

Dieser 7 tägige Trainingsplan ist so konzipiert, dass Sie jeweils eine Stunde pro Tag an Ihrem Bunkerspiel arbeiten. Die vorgegebenen Übungen bauen aufeinander auf und sind so konzipiert, dass Sie Ihre Technik festigen, ein besseres Gefühl für die Länge Ihrer Bunkerschläge bekommen und mehr Selbstbewusstsein im Bunker entwickeln. Den zeitlichen Rahmen von einer Stunde haben wir gewählt, da jeder Golfer in der Regel problemlos eine Stunde für das Training findet. Umso besser, wenn Sie mehr Zeit zu Verfügung haben. Zwar macht es Sinn, eine Woche lang jeden Tag an seinem Spiel zu arbeiten, dennoch ist das manchmal nicht möglich. Wichtig ist ausschließlich, dass Sie den Trainingsplan der Reihe nach abarbeiten. Dann schadet auch der ein oder andere Tag Pause nicht.

Um festzustellen, wie sich Ihr Bunkerspiel entwickelt, möchten wir Sie bitten, den anfänglichen Fragebogen inklusive Selbsteinschätzung nach Vollendung der Lektüre und vollständiger Abarbeitung des Trainingsplans noch einmal auszufüllen.



*Folgen Sie dem Trainingsplan für jeweils eine Stunde*

## Tag 1

**1 Std. Techniktraining:** An Tag 1 geht es darum, die Technik einzuarbeiten. Folgen Sie dem auf Seite 17 unter *Wie setze ich das um?* dargestellten Ablauf und machen Sie sich eine Stunde lang mit der Technik des Bunkerspielens vertraut. Spielen Sie verschiedene Ziele an. Gehen Sie alle 15 Minuten ein paar Schritte außerhalb des Bunkers oder trinken einen Schluck, um die Konzentration die ganze Stunde über hochzuhalten.

## Tag 2

**0,5 Std. Längenkontrolle:** An Tag 2 geht es um die so wichtige Längenkontrolle. Führen Sie eine halbe Stunde die *Übung 1: wiederholbare Längenkontrolle*, die wir auf Seite 19 vorgestellt haben für hüfthohe Aufschwünge durch. Für diese Übung benötigen Sie einen Korb Bälle und am besten ein relativ großflächiges Grün. Es spricht nichts dagegen diese Übung auch in einem Fairwaybunker durchzuführen. Es geht letztendlich darum, dass Sie ein Gefühl für verschiedene Schwunggrößen und die dazugehörigen Längen bekommen. Starten Sie die Übung in dem Sie eine vorher festgelegte Anzahl Bälle spielen. Schwingen Sie dabei hüfthoch auf. Beobachten Sie Ihre Bälle und schreiten Sie die durchschnittliche Länge Ihrer Bunkerschläge bei hüfthohem Aufschwung ab. Sie sollten dabei kein festgelegtes Ziel anspielen, es geht lediglich um die Gewinnung eines Durchschnittswertes, auf den Sie sich auf dem Platz verlassen können.

Wenn Sie eine halbe Stunde lang Bälle mit hüfthohem Aufschwung spielen, so erhalten Sie eine relativ genaue Durchschnittsdistanz, die Sie sich notieren.

**0,5 Std. zielorientierte Technikanwendung:** Suchen Sie sich nun ein bis zwei Ziele aus, welche so weit entfernt sind, dass Sie sie mit einem hüfthohen Aufschwung problemlos erreichen können. Spielen Sie diese Ziele im Wechsel 30 Minuten lang an, um Ihre Technik zielorientiert zu festigen.

## Tag 3

**0,5 Std. Längenkontrolle:** Sie werden feststellen, dass wir *Übung 1: Wiederholbare Längenkontrolle* unterteilt haben. An Tag 2 ging es um Längenkontrolle mit einem hüfthohen Aufschwung, diesmal geht es um den 3/4 hohen Aufschwung. Das Einarbeiten dieser Schwunggrößen gibt Ihnen nicht nur ein besseres Ballgefühl, sondern auch mehr Sicherheit auf dem Platz. Viele Wiederholungen sind im Training jedoch ein Muss. Übung macht den Meister. Je mehr Bälle Sie spielen, desto zuverlässiger wird Ihr Durchschnittswert. Starten Sie die Übung in dem Sie eine vorher festgelegte Anzahl Bälle spielen. Führen Sie dabei einen ¾ hohen Rückschwung aus. Beobachten Sie erneut Ihre Bälle und schreiten Sie nach 30 Minuten die durchschnittliche Entfernung ab, welche Sie erneut notieren.

**0,5 Std. zielorientierte Technikanwendung:** Suchen Sie sich nun ein bis zwei Ziele aus, welche so weit entfernt sind, dass Sie sie mit einem 3/4 Aufschwung problemlos erreichen können. Spielen Sie diese Ziele im Wechsel 30 Minuten lang an.

## Tag 4

**0,5 Std. Längenkontrolle:** An Tag 4 geht es um Längenkontrolle mit einem vollen Aufschwung. Wie an den Tagen 2 und 3 spielen Sie die Bälle ohne ein vorher festgelegtes Ziel mit dem Ziel eine durchschnittliche Distanz zu erhalten, auf die Sie sich zukünftig verlassen können.

**0,5 Std. zielorientierte Technikanwendung:** Suchen Sie sich nun ein bis zwei Ziele aus, welche so weit entfernt sind, dass Sie sie mit einem vollen Aufschwung problemlos erreichen können. Spielen Sie diese Ziele im Wechsel 30 Minuten lang an.

## Tag 5

**0,75 Std. Variables Training Grünbunker:** Für diese Übung benötigen Sie einige Tees und drei Ziele, beziehungsweise Fahnen, die Sie anspielen. Idealerweise sind diese Fahnen unterschiedlich entfernt. Stecken Sie mit den Tees einen Kreis mit einem 4m Radius um jede der drei Fahnen. Beginnen Sie die Fahne, welche am kürzesten von Ihnen entfernt ist, anzuspielen. Es geht darum, 3 Bälle in Folge im Kreis zum Liegen zu bekommen. Ist das geschafft, spielen Sie die nächste Fahne an, bis auch hier 3 Bälle in Folge im Kreis zum Liegen gekommen sind. Schaffen Sie die Aufgabe auch bei der dritten Fahne, so beginnen Sie wieder bei der ersten Fahne.

**0,25 Std. Fairwaybunkerschläge:** Greifen Sie zu einem Eisen 9 und spielen Sie ein ausgewähltes Ziel an. Nutzen Sie einen Alignment Stab, um sicherzustellen, dass Sie korrekt ausgerichtet sind. Bekommen Sie ein Gefühl für die Technik und konzentrieren Sie sich auf saubere Ballkontakte.

## Tag 6

**1 Std. variable Fairwaybunkerschläge:** An Tag 6 beschäftigen Sie sich ausführlicher mit Fairwaybunkerschlägen. Arbeiten Sie alle Schläger in Ihrem Bag durch, um ein Gefühl für Länge und Ballkontakt zu bekommen. Spielen Sie 10 Bälle mit einem Schläger auf ein bestimmtes Ziel, wechseln Sie dann beliebig den Schläger und das Ziel und spielen Sie erneut 10 Bälle. Schließen Sie auch Ihre Hölzer mit in die Übung ein und experimentieren Sie ein wenig. Nicht selten finden Sie so Ihren Lieblingsschläger aus dem Fairwaybunker, auf den Sie immer wieder zurückgreifen werden.

## Tag 7

**0,5 Std. Variables Training Grünbunker:** Für den letzten Tag haben wir die Übung von Tag 5 ein wenig erschwert. Der Kreis, den Sie um die einzelnen Fahnen stecken, hat nun einen Radius von

2,75m. Wählen Sie erneut 3 Fahnen und beginnen Sie mit der Fahne, die am kürzesten entfernt von Ihnen ist. Sind 3 Bälle in Folge im Kreis, geht es zur nächsten Fahne. Dieser Prozess wiederholt sich bis die Zeit abgelaufen ist.

**0,5 Std. Sonderfälle:** Kurbeln Sie noch einmal Ihre Kreativität an und gehen Sie die folgenden Sonderfälle durch. Spielen Sie 20 Bälle pro Sonderfall und variieren Sie Ihre Ziele nach Belieben, sodass Sie im Notfall die nötige Übung zu haben: Bergauflage kurzer Bunkerschlag, Bergauflage langer Bunkerschlag, Spiegelei, Bergablage kurzer Bunkerschlag, Bergablage langer Bunkerschlag.

## Selbsteinschätzung und Fragebogen

Mit dem Ziel, Veränderungen in Bezug auf Ihr Bunkerspiel sichtbar zu machen, möchten wir Sie bitten, den folgenden Fragebogen erneut auszufüllen. Nutzen Sie zur Beantwortung dieser Fragen die folgende Skala von 0 bis 6.

0 Bedeutet die getroffene Aussage trifft überhaupt nicht auf Sie zu, während 6 bedeutet die Aussage trifft voll und ganz auf Sie zu. Beantworten Sie die Fragen ohne langes Nachdenken und so ehrlich, wie möglich. Vergeben Sie nach Beantwortung aller Fragen erneut eine Schulnote für Ihr Bunkerspiel.

Ich rette oft noch das Par, wenn ich das Grün verfehle und im Bunker liege:	/6
Ich fühle mich vor jedem Bunkerschlag selbstbewusst:	/6
Ich fühle mich vor jedem Bunkerschlag entspannt:	/6
Ich denke nicht an das, was meine Mitspieler bei einem Fehler denken könnten:	/6
Ich visualisiere stets einen erfolgreichen Schlag:	/6
Ich ändere meine Taktik nicht, sodass ich möglichst viele Bunker vermeide:	/6
Aus dem Fairwaybunker treffe ich oft das Grün:	/6
Der Bunkerschlag gehört zu meinen Stärken:	/6
Ich weiß stets was technisch zu tun ist, um den Ball aus jeder Situation im Bunker nah an die Fahne zu spielen:	/6
Ich weiß was ich im Falle von Fehlschlägen ändern muss:	/6

### Auswertung

Addieren Sie Ihre Zahlen und teilen Sie das Ergebnis durch 10. Liegt Ihr Ergebnis zwischen 0 und 2, so haben Sie noch starkes Steigerungspotential. Liegt Ihr Ergebnis zwischen 3 und 4, so gehört der Bunkerschlag weder zu Ihren Stärken, noch zu Ihren Schwächen. Sie sind kein begnadeter Bunkerspieler, allerdings hat Ihnen ein Bunker auch noch nie den Score verdorben. Die goldene

Mitte eben. Liegt Ihr Ergebnis zwischen 5 und 6, so gehört der Bunkerschlag sehr wahrscheinlich zu Ihren Stärken. Sie sind selbstbewusst und verstehen die technischen Grundlagen.

Wie würden Sie Ihr Bunkerspiel in der Gesamtheit einschätzen? Note: \_\_\_\_\_

Was hat sich verändert? Haben Sie nun andere Punktzahlen vergeben, als zu Beginn der Lektüre? Welche Note haben Sie Ihrem Bunkerspiel nun zugewiesen und warum? Verraten Sie's uns. Lassen Sie uns an Ihren Veränderungen teilhaben: [bunkerbibel@belowpar.de](mailto:bunkerbibel@belowpar.de)

# Bildverzeichnis

Deckblatt: Urheber: [http://de.123rf.com/profile\\_gasparij](http://de.123rf.com/profile_gasparij)'>gasparij / 123RF Lizenzfreie Bilder</a>

S. 5: Urheber: [http://de.123rf.com/profile\\_warrengoldswain](http://de.123rf.com/profile_warrengoldswain)'>warrengoldswain / 123RF Lizenzfreie Bilder

S. 6, S. 8, S. 20, S. 22, S.29: Mit freundlicher Genehmigung von Pixabay

S. 15, 26, 27: Selbstaufnahmen

© BelowPar UG (haftungsbeschränkt)

Vivaldiweg 31

70195 Stuttgart

Jegliche Form der Kontaktaufnahme über [bunkerbibel@belowpar.de](mailto:bunkerbibel@belowpar.de)