



Die neun technischen und mentalen Schlüssel für Schwung-Wiederholbarkeit

Es ist das Ziel eines jeden Golfers, das Hdc. zu verbessern und konstant gut zu spielen. Auf den ersten Blick scheint dies für den Amateurspieler unmöglich zu sein, denn selbst Tourspielern gelingen während einer 18-Loch-Runde im Schnitt auch nur 3 bis 5 sehr gute Schläge und schauen sie sich die Scorekarte der Tourspieler an, dann spielen sie trotzdem zwischen Par und 4 unter. Was bedeutet, dass sie „ihre nicht so guten Schläge“ immer noch im spielbaren Bereich des Platzes platzieren. Eine Scoreanalyse der Runde zeigt, sie spielen - bei einem Platzstandard von 72 - ca. 36 lange und den Rest kurze Schläge. Spielen sie hierbei also nur 3 bis 5 exzellente Schläge, fragt sich der Hobbygolfer, wie kommt dennoch das gute Spielergebnis zustande? Die Antwort ist einfach:

- durch konsequentes Training der Basiselemente,
- durch kontinuierliche Routinierung bei Training und Spiel;
- durch mentales Training.

Das Training der Basiselemente unter besonderer Beachtung des Setup (Beine, Körperneigung Hände und Arme) führt zu Golfschlägen mit einem optimalen Level an Konstanz – auf diese Weise werden auch nicht so gut getroffene Schläge zielbezogener. Beim Golfen konstanter zu werden, ist allerdings nicht einfach, denn dabei spielen einige unterschiedliche Aspekte gleichrangige Rollen. Diese unterschiedlichen Aspekte stellen die Grundbausteine für routiniertes Golfen dar. Der „gute“ Golfer verbessert sein Niveau weiter, indem er – im Vertrauen auf seine eingeübten Basiselemente - kontinuierlich auf der Range übt und auf dem Golfplatz spielt, was sich dann wiederholbar und gefühlsmäßig komfortabel anfühlt. Durch ein konsequentes Training der Basiselemente können auch Amateur-Golfer - entsprechend ihrem Einsatz an Übungseinheiten - ein gutes Niveau erreichen. Allerdings heißt üben für viele Amateurgolfer Bälle schlagen und – meist ohne Plan und Konzept - den Ball besser treffen. Mit einem gewissen Talentfaktor geht das eine Weile gut, aber was geschieht, wenn das Alter, die Gelenke und Muskulatur ihren Tribut fordern? Die Golfclubs sind voll von enttäuschten Spielern, deshalb meine Bitte, lesen sie die folgenden Ausführungen. Es gibt neun Schlüssel (fünf technische und 4 mentale) für Schwungwiederholbarkeit.

Die 5 technischen Schlüssel:

1. Wiederholbarkeit des Griffes (einheitlich und beständig);
2. Wiederholbarkeit der Ballposition (Einheitlichkeit);
3. Konsequente Ausrichtung zum Ziel hin;
4. Wiederholbare und einheitliche Griff- und Körperspannung;
5. Die Fähigkeit zur Balance während des gesamten Schwunges;

Die 4 mentalen Schlüssel:

6. Angstfreiheit;
7. Ohne Zweifel sein;
8. Keine mentale Anspannung
9. Bewusste Vermeidung destruktiven Denkens.

1. Der wiederholbare Griff:

Der einheitliche und beständig wiederholbare Griff ist ein unverzichtbares Basiselement des Golfspieles. Dazu sollte der Schläger so gegriffen werden, dass das Schlägerblatt beim Abwinkeln der Handgelenke square bleibt. Dabei wird der Schläger genau so fest gegriffen, dass er sich beim Schwingen nicht verdrehen kann. Dies wird vermieden, indem die letzten drei Finger der linken Hand fester gehalten werden, wobei jedoch darauf zu achten ist, dass das festere Gefühl nicht in eine Verkrampfung ausartet, die in Ellenbogen und Oberarme übergeht. Der Schlägergriff sollte diagonal in der linken Hand, - vom ersten Glied des Zeigefingers über die Fingerwurzel zum Handballen hin -, angelegt werden. Durch den so quer in Handfläche und Fingern liegenden Schlägergriff kann der Griff sicher mit den letzten drei Fingern unter dem Handballen eingeklemmt werden. Der rechte Daumen liegt etwas rechts von der Mitte auf dem Griff, der Schlitz zwischen Daumen und Zeigefinger sollte zwischen die rechte Wange und die Schulter zeigen. Die rechte Hand insgesamt wird so an den Griff gebracht, dass das erste Glied des rechten Zeigefingers an der rechten Seite des Griffes liegt. Der Daumen der linken Hand muss sich in die Lebenslinie der rechten einschieben. Die Finger umfassen den Griff, die beiden Mittelfinger der rechten Hand greifen hierbei den Griff etwas fester als die restlichen Finger. Der Schlitz zwischen Daumen und Zeigefinger verläuft parallel zu dem Schlitz der linken Hand. Bei dieser Art des Greifens entsteht im Rückschwung dann das richtige Gefühl. Die Handgelenke können, ohne sie zu verdrehen, abgewinkelt werden. Wenn die Hände in dieser Position sind, sollte das Gefühl vorhanden sein, mit dem Griff den Schläger kraftvoll schwingen und kontrollieren zu können.

2. Die wiederholbare Ballposition:

Weniger spielerfahrene Golfer verstehen häufig nicht, dass der Ball nur getroffen werden kann, wenn man zu ihm nach unten schlägt, mit dem Ziel, dass er fliegt. Im Unterricht sehe ich, dass Spieler in ihren Übungsstunden den Ball mehr nach vorne zum linken Fuß hin legen, um ihn besser hoch löffeln zu können. Die Ballposition sollte aber entsprechend des Schlägers zwischen der Mitte des Standes und innerhalb des linken Fußes sein, wobei der Schultergürtel parallel zu der zum Ziel ausgerichteten Fußstellung verlaufen soll.

Meine Empfehlung zur Ballposition:

Der Ball wird - mit der Sandwedge bis zum Eisen 5 - aus der Mitte abgespielt. Ab Eisen 4 sollte der Ball je eine halbe Ballbreite mehr nach links platziert sein. Alle Hölzer werden ca. 2 bis 3 Ballbreiten links von der Mitte abgespielt. Für niedrigere Handicap-Spieler kann die Ballposition anders definiert werden. Wer für sich persönlich die passende Ballposition auf der Range herausgefunden hat, sollte diese mit Selbstvertrauen beständig wiederholen können. Auf dem Golfplatz ist die Ballposition etwas weniger einfach anzuwenden, denn im Gegensatz zur Range ist der Golfplatz nicht immer eben, und bei der Vielzahl verschiedener Schläger geht die zuvor erlernte Beständigkeit leicht verloren. Ein Trick, den auch die guten Spieler anwenden: Zwei Probeschwünge machen und dort, wo der Schläger den Boden trifft, den Ball spielen! Schwingen Sie in der gleichen Art und nicht schneller, um etwas weiter zu schlagen.

3. Konsequente Ausrichtung zum Ziel:

Gute Ausrichtung zum Ziel hin will verstanden sein, denn viele Golfer wissen nicht, wie und was sie ausrichten sollen. Im Unterricht erkläre ich das Ausrichten folgendermaßen: Jeder Teilnehmer stelle sich ein Eisenbahngleis vor. Auf der rechten Schiene befinden sich der Ball und das Ziel - auf der linken Schiene der Körper. In meinen Golfschulen mache ich immer wieder die Erfahrung, dass Golfer zuerst ihren Körper ausrichten, indem sie einen Schläger über die Oberschenkel zum Ziel hin ausrichten und sich dann mit dem Schlägerblatt rechtwinkelig dazu stellen. Diese Art des Aufbaus bedeutet praktisch, das Pferd vom Schwanz her aufzäumen zu wollen. Da das Schlägerblatt den Ball trifft, sollte zuerst der Schläger zum Ziel hin ausgerichtet werden, und dann erst sollte der Körper dazu gestellt werden.

Meine Empfehlung für die Ausrichtung:

Der Schläger wird so hinter den Ball zum Ziel gestellt, dass der Schaft und die Sohlenvorderkante in einer Linie und im rechten Winkel zum Ziel deuten. Füße, Knie, Hüften, Schultergürtel und Augenlinie werden parallel zur Ballziellinie gebracht. Bedeutend ist: setzen Sie zuerst den Schläger hinter den Ball, greifen Sie dann den Griff, bringen Sie als nächstes den Körper in Position und bauen Sie zuletzt die Füße parallel zum Ziel hin auf. Die Füße sollten etwa schulterbreit auseinander stehen. Dies ist der beste Kompromiss zwischen Stabilität und Beweglichkeit für den Schwung.

4. Die Griff- und Körperspannung:

Eine gewisse körperliche Spannung beim Üben und Spielen ist ein weiterer notwendiger Schlüssel für routiniertes und konstantes Golfspiel.

Meine Empfehlung zur Körper-Aufbauposition;

Wilhelm Hofmann, Golfprofessional

Lerchenstrasse 4
D-89165 Dietersheim
Tel: +49 7347 919290
Fax: +49 7347 919276

Internet:
www.willi-hofmann.de
eMail:
golf@willi-hofmann.de

Die FüÙe sollten etwa schulterbreit auseinander stehen. Von der Hüfte ab wird der gerade gehaltene Oberkörper nach vorne geneigt, bis die Arme frei hängen und schwingen können. Die Knie sollten dabei leicht gebeugt sein, etwa soweit, dass eine gedachte Senkrechte von der Kniescheibe auf die Ballen der FüÙe zeigt. Das Gewicht ist beim Ansprechen des Balles zu etwa 60% auf dem rechten Fuß, es sollte jedoch eher in der Mitte zwischen den Ballen und den Fersen beider FüÙe sein. Da die rechte Hand unter der linken am Griff liegt, neigt sich die Wirbelsäule nach rechts, wodurch die rechte Schulter tiefer als die linke ist. Beim Adressieren sollte im Körper eine gefühlsmäßige Spannung im rechten Oberschenkel und Knie empfunden werden - dies ist eine wesentliche Voraussetzung für den Schlagerfolg. Da ca. 60% des Körpergewichtes beim Ansprechen auf dem rechten Fuß liegen, sollte sich das rechte Knie aus Stabilisierungsgründen während des gesamten Rückschwunges nicht bewegen. Durch das Knie wird die Körperachse gehalten und – was noch wichtiger ist - das entsprechende Verwinden des Oberkörpers bewirkt. Auch hier darf sich keine Verkrampfung über die Hüfte in den Oberkörper übertragen. Genau dies ist ein zu beobachtendes Problem in Unterricht und Spiel. Da die meisten Golfer kein- bewusstes Verständnis für diese Wohl-Spannung entwickelt haben, wird sie allzu häufig mit Verkrampfung verwechselt. Aber gerade die gefühlte Spannung ist letztlich eine Voraussetzung für einen wiederholbaren und kontrollierten Schwung. Der Grad dieser Spannung muss während des Ansprechens des Balles richtig gewählt werden. Zu Beginn des Schwunges zum Beispiel zu viel Spannung zu haben, endet meist tatsächlich in Verkrampfung. Was erreicht werden sollte, ist eine gleichmäßige und konstante Spannung während des gesamten Schwunges. Damit der Schläger kontrolliert schnell und dabei rhythmisch und kraftvoll geschwungen werden kann.

5. Die Fähigkeit zur Balance:

An der Haltung eines Golfspielers kann sogar aus der Ferne beurteilt werden, ob und wie er während des Schwingens und Schlagens den Körper in der Balance hält. Bedeutsam hierbei ist, dass bei einer konstanten Balance selbst die schlecht getroffenen Schläge immer noch im find- und spielbaren Bereich liegen. Wie ist es möglich, die Balance während der Ansprechphase zu überprüfen?

Meine Empfehlung:

Indem der Spieler während des Ansprechens an der Vorder- oder Rückseite nach vorn oder hinten angestoßen wird. Der Spieler vermag durch diesen Stoß zu testen, wie gut er ausbalanciert und in der Lage ist, sowohl die Ansprechhaltung als auch die Körperaufbauposition zu halten. In der Balance am Ende des Durchschwunges zu bleiben, ist genau so wichtig, wie während des Schwunges. Spieler können sich testen, indem sie ihren Körper in der Stellung am Schwungende halten, bis der Ball gelandet ist. Wenn die Balance gehalten werden kann, wurde ein guter Aufbau vom Körperwinkel her eingeübt. Der Ball liegt entsprechend des Schlägers oder der



Spielsituation in der richtigen Position, was – wie gesagt -, eine Voraussetzung für den wiederholbaren Schwung ist.

Hier nun die vier mentalen Schlüssel für Schwung-Wiederholbarkeit, die bei mangelndem Training zu Widersprüchlichkeiten beim Üben und Spielen führen können:

:

6. Angst:

Wenn Golfer fürchten, beim Spielen Fehler zu machen, verkrampfen sie meistens die großen Muskeln der Beine, Oberarme und der Rückenmuskulatur. Die kleinen Muskelpartien, die normalerweise den Schwung kontrolliert beschleunigen sollen, werden in Folge ebenfalls fest und verkrampft. Beim Betrachten der Schlagsituation mit dem Blick auf das Ziel, stellt sich häufig Furcht ein, die sehr subtil sein kann und sich analog zu ihrer augenblicklichen Selbsteinschätzung dann auch gefühlsmäßig niederschlägt.

Angstauslöser können sein:

- ein Wasserhindernis;
- enges Fairway;
- der Ball liegt im sehr kurz gemähten Gras fast nackt auf der Erde;
- es sind viele tiefe Bunker quer über das Fairway oder vor dem Grün zu überspielen;
- am ersten Abschlag stehen viele und teils kritische Zuschauer.

Um diesen allgegenwärtigen Unsicherheitsfaktor der Furcht oder Angst am besten in den Griff zu bekommen, sind nötig:

- ein möglichst umsetzbarer Spielplan;
- eine wiederholbare Routine;
- ein einheitliches Verständnis der möglichen Spielsituation und der Spielmethode.

Viele Golfer fühlen beim Spielen „Stress“ und können mit dem Adrenalin im Körper nicht angemessen umgehen. Adrenalin ist jedoch – bei richtigem Verständnis - eine aktivierende Stimulation, ein zusätzlicher Anreiz, der ihrem Körper ermöglicht, besser mit schwierigen Situationen fertig zu werden. Gute Spieler brauchen dieses Gefühl, denn es befähigt sie, ihr Bestes zu geben und erfolgreich zu sein. Mein Vorschlag, wenn dieses Gefühl beim nächsten Spielen wahrnehmbar wird: versuchen Sie, es positiv zu bewerten und zu genießen, dann kann Furcht oder Angst auch sehr motivierend sein.

7. Zweifel:

Beim Spielen und Üben auf der Range sollte jeder Spieler frei von Zweifeln sein. Selbst wenn die Empfindung sehr stark ist, beim Spielen den falschen Schläger

gewählt zu haben, sollte dennoch der bestmögliche Schwung ausgeführt werden. Wenn der gewählte Schläger den Schlag zu kurz oder zu lang werden lässt, ist dies immer noch besser, als wenn der Schwung total missrät und ein sehr schlechtes Schlagergebnis erzielt wird. Wie auch immer, die einmal eingegangene Vorstellung- und Spiel sollte „durchgezogen“ werden, das heißt der Golfer sollte in der Spielsituation stets der einmal getroffenen Entscheidung treu bleiben. Erst wenn Sie das Spiel zu Ende gebracht haben, werden Sie wissen, ob Sie den richtigen oder falschen Schläger gewählt hatten.

8. Mentale Anspannung:

Wenn es schlecht läuft, gilt In vielen anderen Mannschaftssportarten der Spruch: „Streng dich mehr an!“ Nicht so im Golf, weil dann erfahrungsgemäß genau das Gegenteil eintritt, das heißt mit dieser Einstellung wird meistens noch schlechter gespielt. Zusätzliche "Bemühung" entspringt oft dem Ego, z.B. falsch verstandenem Kampfgeist, wenn die Platzsituation oder das Wetter sich entgegenstellen, sehr starker Wind, einsetzender Regen oder Kälte - oder z.B. Konkurrenz in Gestalt eines gelungenen Schlages des Gegners oder Mitbewerbers. Das Ego der einzelnen Menschen ist vielschichtig und kann beim Spielen sehr subtil zu Tage treten. Die Realität aber zeigt: Am besten spielt und schlägt, wer sich nicht verkrampft!

Meine Empfehlung hier: „Sie sollten sich anstrengen, sich nicht zu sehr anzustrengen“.

9. Destruktives Denken:

Gute Spieler haben für eine Golfrunde einen Spielplan, wie sie die einzelnen Löcher spielen. Sie beachten das Wetter, den Wind, bergauf oder bergab, Bunker, Wasserhindernisse, sowie Grünbeschaffenheit und Struktur. Wenn Sie nun an einem Loch nicht so spielten wie sie es vor hatten, sollten Sie sich für den nächsten Schlag reorganisieren und nicht unbedingt einen Superschlag versuchen. D.h. Sie spielen taktisch so, dass Sie den Schaden begrenzen und mit der geringsten Zahl von Schlägen einlochen. Spielen Sie lieber ein Bogey und riskieren Sie nur selten einen Wunderschlag, denn der nächste Schlag ist immer der entscheidende. Genau das gleiche gilt beim Anspielen des Grüns: Ob hoch oder flach, auf die sichere Seite oder zur Fahne hin, spielen Sie den einfachsten Schlag und nicht den risikoreichen. Dabei sollten Sie dies abhängig von der Spielsituation machen: Riskieren Sie zum Ende einer Runde hin mehr, wenn sie damit gewinnen können, und tun Sie nur das Nötigste, liegen Sie in Führung.

Weniger erfahrene Spieler machen sich meist etwas „kurzsichtige“ Gedanken, z.B. vor einem Wasser, wie sie darüber kommen. Sie sehen dabei im allgemeinen nicht, wie die Lage des Balles ist, ob sich der Ball in einer bergab- oder bergauflage befindet und wohin sie sicher den nächsten Schlag ablegen könnten. Sie haben nur eines im Kopf: „mit welchem Schläger komme ich über das Hindernis“ und



überfordern sich, was dann meistens schief geht. Gute Spieler sehen das Wasser auch, sie haben auch schon Schläge ins Wasser getopt und sind eingebrochen. Sie organisieren sich entsprechend ihrer momentanen Spielmöglichkeiten in ihrer Vorgehensweise und ändern diese. Dadurch behalten sie dann den Überblick. Die Spielroutine ist hier ein wichtiges Hilfsmittel, sie besteht in einer exakten Analyse der Vorgehensweise vor dem Schwung, sie erlaubt dem Spieler, verschiedene Punkte anzusehen und einzuschätzen und erst dann seinen Schlag auszuführen.

Meine Empfehlung:

Zum Beispiel könnte Ihre Routine folgendermaßen aussehen: Wie ist die Lage des Balles, gut oder schlecht; wie ist die Situation, bergauf oder bergab; wie ist der Stand, über oder unter dem Ball; wie weit ist das Wasser entfernt, wie ist drüber zu kommen; kommt der Wind von vorne oder hinten, oder gar von rechts oder links. All dies sind Elemente der Routine die Sie benötigen, um eine angemessene Beurteilung der Situation treffen zu können. Sie sollten sich beim Spielen wohl fühlen und deshalb vertraute Schwünge praktizieren, statt sich mit Furcht und Ungewissheit abzugeben.