

## Tempo, Timing und Rhythmus

### Tempo, Timing und Rhythmus - drei wichtige Grundelemente für besseres Golf!

Auf Tour-Turnieren habe ich oft Gelegenheit, den Spielern auf der Driving-Range zuzuschauen es gibt einen unter ihnen, dessen Schwünge ich besonders gern sehe: Ernie Els. Sein Schwung ist ungeheuer rhythmisch, so gleichmäßig und elegant, dass es lohnend ist, sich diesen Rhythmus einzuprägen! Solche Schwünge, wie die von Ernie Els zu beobachten, empfehle ich, denn mit diesem Rhythmus werden Schläge wiederholbarer. Möglicherweise vergleiche ich unbewusst meinen Schwung mit dem seinen aus diesem Grund sticht mir sein Stil besonders ins Auge und das bedeutet, mein Schwung ist zu schnell. Ein zu schneller Schwung führt für viele Golfer zur Frustration, denn dadurch wird es unmöglich, mit allen Schlägern wiederholbar und konstant zu treffen. Hier sind im besonderen die langen Eisen und Hölzer betroffen. Bei längeren Schlägern haben viele Spieler die Tendenz schneller zu schwingen und härter zuzuschlagen, als mit mittleren und kürzeren Eisen. Das optimale Tempo wird bei längeren Schlägern häufig aufgegeben, da die Meinung vorherrscht, wegen der Länge muss der Schläger härter und schneller zum Ball geschlagen, bzw. geschwungen werden. Ein schnelleres Schwungtempo ist jedoch meistens auch mit einem schlechterem Rhythmus verbunden, was dann wiederum das Timing im Treffmoment inkorrekt werden lässt. Die Folge sind kraftlose Schläge mit schlechten Resultaten und unzulänglichen Scores.

Die richtige Art, sich für einen Schlag vorzubereiten und ihn auszuführen, ist, die Arme entspannt von den Schultergelenken nach unten hängen zu lassen und die Hände den Schläger leicht greifen zu lassen - für mehr Gefühl.

Die Begriffe: Tempo, Rhythmus und Timing werden oft verwendet, wenn es darum geht, den Golfschwung zu beschreiben. Tempo, Rhythmus und Timing sind wichtige Bestandteile für gutes, wiederholbares Golf. Aber was ist damit wirklich gemeint? Denn jeder hat seinen ureigenen Rhythmus. Für mich besteht kein Zweifel, dass alle drei Bewegungsstrukturen entweder angeboren, oder in der Kindheit bei diversen Spielen angelehrt werden. Ein Verständnis für diese drei Grundelemente und wie man damit am besten umgeht, ist nur auf der Range heraus zu finden. Im folgenden gebe ich einige kleine Hinweise zum besseren Verständnis:

## Tempo, Timing und Rhythmus

### Tempo

Unter Tempo versteht man die allgemeine Schwung-Geschwindigkeit. Sie drückt die Zeit aus, die benötigt wird, um den Golfschwung vom Start bis zum Ende des Durchschwunges auszuführen. Das Tempo sollte mit allen Schlägern gleich sein. Zum Beispiel: Ein Schwung mit dem Eisen 7 sollte zeitlich das gleiche Tempo haben, wie mit einem Driver oder einer Pitchingwedge, denn die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes wird schneller! Da der Schaft des Drivers länger ist, wird die Schlägerkopfgeschwindigkeit zum Treffmoment hin schneller als bei der Pitchingwedge mit einem kürzeren Schaft. Die Zeiteinheit beim schwingen einer Pitchingwedge ist vielleicht 2 Sekunden, in dieser Zeiteinheit sollte auch der Driver geschwungen werden.

### Rhythmus

Einen gleichmäßigen Takt, wie er z.B. durch den Einsatz eines Metronoms erreicht werden kann, nennen wir Rhythmus. Auf den Golfschwung übertragen heißt dies: Alle Schwünge sollen zurück und durch gleichmäßig, ohne Krafteinsatz und nur durch die Länge der Ausholbewegung und die Höhe des Rückschwunges, sowie durch die damit verbundene Körperverwindung ausgeführt werden und das mit allen Schlägern. Über das Thema Rhythmus und über die Aufteilung der Gesamt-Schwungzeit gibt es viele Bücher. Der Schwung basiert auf drei Teilbereichen: auf dem Rückschwung, dem Abschwung zum Impact hin und dem Durchschwung. Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, um den Schläger von der

Adressposition zum höchsten Punkt des Rückschwunges, vom Rückschwungende bis zum Impact und vom Impact bis zum Finish hin zu schwingen. Vergleichen wir den Golfschwung mit einem Pendel, stellt ein Takt der Rückschwung und der andere Takt den Down - und Durchschwung dar. Möglich ist auch ein Zähl-Rhythmus, z.B. "eins-zwei" zum Rückschwungende, "drei" zum Impact und "vier" zum Durchschwungende hin. Das Schwungtempo variiert von Person zu Person, der Rhythmus jedoch ist universell. Ebenso wie beim Tempo, ist der Rhythmus für jeden Schläger und für jeden Schwung gleich.

## Tempo, Timing und Rhythmus

### Timing

Unter Timing versteht man den Ablauf der Bewegung des Körpers, des Schlägers und im besonderen des Schlägerblattes zum Treffmoment hin. Gutes Timing ist die Voraussetzung dafür, einen konstant guten Rhythmus und ein gleichmäßiges Tempo zu produzieren. Anders herum: Wenn Tempo- und Rhythmus konstant sind, führt dies zu einheitlichem Timing - was die Voraussetzung für wiederholbare und zentralgetroffene Golfschläge ist. Wird der Schläger schneller, als mit dem Idealtempo geschwungen, ist es sehr schwierig, den Ball zentral auf dem Schlägerblatt zu treffen. Auf der anderen Seite können Tempo, Rhythmus und Timing auch aus dem Ruder laufen, wenn ein Spieler beim Schwingen die Körper-Balance verliert. Auch diese Fehler beruhen auf dem Ursache- und Wirkung Prinzip. Wenn Sie das nächste Mal beim Üben auf der Range den Schläger in Ihrem Rhythmus und in Ihrer Geschwindigkeit schwingen, sollte sich Ihr Schwung anfühlen, als würden Sie einen Stein an einer Schnur schwingen. Sie werden erfahren, dass Sie den Ball weiter, höher und gerader schlagen! Dies ist etwas, das jeder gern erreichen möchte.

### Entdecken Sie ihre optimale Balance:

Einige Spieler auf der Tour schwingen den Schläger in einem relativ schnellen Tempo, andere wiederum langsamer. Das optimale Tempo eines Golfers wird oft mit der Persönlichkeit in Verbindung gebracht. Wenn jemand z.B. schnell redet und schnell geht, sollte das Schwungtempo dies reflektieren. Andererseits, wenn jemand einen langsameren Gang hat und auch bedächtiger redet, sollte er seinen Schwung dem anpassen. Wie nun können Sie Ihr entsprechendes Tempo, den richtigen Rhythmus und Ihr Timing finden? Versuchen Sie die folgenden Drills: Führen Sie drei Übungsschwünge in einer pendelartigen Bewegung durch, am besten mit einem Eisen 7. Beim Schwingen achten Sie darauf, dass Sie den Schläger leicht greifen und die Arme entspannt sind. Für bessere Balance sollte das Gewicht im Rückschwung auf dem hinteren und im Durchschwung auf dem vorderen Fuß sein. Dann schlagen Sie Bälle und richten dabei Ihr Augenmerk auf Tempo und Balance, so daß Sie am Ende des Schwunges auf dem vorderen Fuß stehen bleiben können. Ein anderer Drill, der Ihnen helfen könnte, Ihren Rhythmus mit jedem Schläger zu finden, ist folgender: zählen Sie laut "eins-zwei", während Sie den Schwung starten und zurück schwingen, "drei" wenn Sie down zum Impact hin schwingen und "vier" zum Ende des Durchschwungs hin. Schließlich schlagen Sie Bälle zunächst mit dem Eisen 7, danach fünf Bälle zuerst mit Eisen 5 und dann mit dem Driver. Bleiben Sie dabei in ihrem optimalen Tempo und Rhythmus. Der Weg zu einem guten Golfschwung führt über optimales Tempo bei optimalem Rhythmus - damit werden die Schläge wiederholbarer und zentraler auf dem Schlägerblatt getroffen.