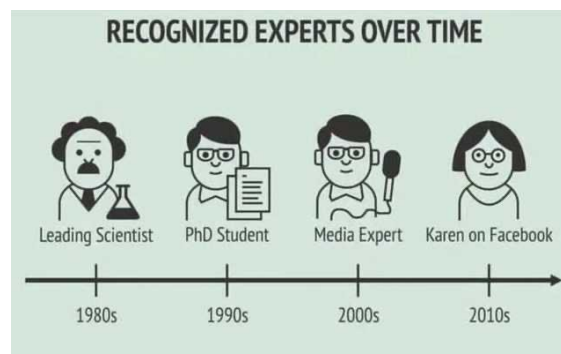


Vom Mythos des konstanten Golfschwungs

Wer hat es nicht schon irgendwo gelesen? Der Golfschwung gilt als der zweit-schwerste Bewegungsablauf im Sport, nur der Stabhochsprung sei noch schwieriger. Wen wundert es da noch, mit welcher Akribie hier den Feinheiten eines jeden Golfschwungs Aufmerksamkeit geschenkt wird, das gilt für jede Golf-Fernsehübertragung, für Berichte in der „Sportliteratur“ (z.B. Golfzeitschriften), den unzähligen You-Tube-Golf-Ratschlägen diverser Pros, vielleicht auch für die vielen gut-gemeinten Ratschläge Ihrer Golf-Buddies, mit denen Sie jede Woche auf die Runde gehen.

Das Golfspiel ist ein Sport mit sehr vielen Facetten – sozusagen eine unendliche Geschichte. Unser Sport entwickelt sich immer weiter. Was noch vor einigen Jahren weltweit beim Golftraining wichtig und richtig erschien, gilt heute schon wieder als eher falsch oder überholt; spätestens dann, als man anfing, den Golfschwung auch wissenschaftlich zu untersuchen oder auch unter „physikalischen“ Gesichtspunkten zu begreifen.

Immer wieder brachten unterschiedliche Erfahrungen und veränderter Wissenstand auch andere Sichtweisen zu Tage. Dies betraf auch Aspekte der Art und Planung des Trainings, der Spielgestaltung oder technische Aspekte der Golfausrüstung. Unbestritten bleibt, dass es beim Golfschwung einige „Fundamental basics“ gibt, deren Vermittlung – wie auch in anderen Bereichen (s.u.) – alle Jahrzehnte anderen oblag:



I.IMGUR.COM

Die meisten Hobby-Golfer würden viel dafür geben, wenn sie nur ansatzweise mit der Präzision und Konstanz der Golf-Profis auf die Runde gehen könnten. Dass es dabei nicht den einen, idealen Golfschwung gibt, das wissen alle; sonst würden ja alle Golf-Profis absolut gleich schwingen.

Kenner im Golf können bei TV-Golf-Übertragungen die meisten der Spitzengolfer ohne Probleme an der Art der für sie typischen Schwungbewegung erkennen.

Dabei zeigt sich, es gibt zahlreiche Golf-Profis auf der Tour, die über alles andere als einen „idealen“ (schulmäßigen) Golfschwung verfügen und trotzdem große Turniere gewonnen haben. Das bekannteste Beispiel hierfür ist derzeit Jim Furyk (*1970, 27 Siege bei großen Turnieren!). Es macht demnach nicht immer Sinn, sich jede Bewegungsvariabilität eines vermeintlich nicht „idealen“ wieder mühsam „abzutrainieren“.

Bereits vor fast 50 Jahren berichteten Sportwissenschaftler (Plagenhoef u.a., 1971) bei einer differenzierten Bewegungsanalyse des Schwungablaufs von 20 Tour-Profis über erhebliche Unterschiede, darunter damals wie heute so bekannte Spieler wie Arnold Palmer, Tom Weiskopf, Raymond Floyd und Doug Sanders. So variierten die Länge des Rückschwungs in Abweichung von der Horizontalen erheblich, genau so der Winkel des Führungsarmes (zur Horizontalen) oder der Winkel, der zwischen linkem Unterarm und Schaft des Schlägers am Ende des Rückschwungs gebildet wird.

Es ließ sich ferner zeigen, dass z. B. Tom Weiskopf seinen Schwung aus seiner schnellen Drehung des Oberkörpers holt, d. h. die Muskelaktivität von Rumpfrotation, Schulter- und Armbewegung trugen bei ihm wesentlich mehr zur Geschwindigkeit des Schlägerkopfes bei als die seiner unteren Extremitäten, während Doug Sanders die Tendenz hatte, den Schwung vor allem „aus der Hüfte“ und den Beinen zu holen, wie es im Übrigen auch bereits der „große“ Ben Hogan „Iceman“) in seinem Klassiker „Five Lessons -The modern fundamentals of Golf“ (1957) ausdrücklich empfahl.

Sie sehen also, schon seit langem weiß man, wie sehr sich Unterschiede in der Technik auch bei den Profis zeigen, ich will damit sagen, es gibt keine perfekte Technik für alle, das gilt für Profis, gute Amateure und Freizeitgolfer gleichermaßen!

Ich hole noch etwas weiter aus, aber hierzu gestatten Sie mir zur Erläuterung etwas Theorie:

Nach unserem heutigen Verständnis fixieren sich Bewegungsmuster als „neuronale Schleifen“ in definierten Hirnarealen (motorischer Kortex), die (sensorische) Kontrolle für deren Durchführung erfolgt in enger Abstimmung mit Kerngebieten des Hirnstamms und des Kleinhirns. Je häufiger diese Bewegungsmuster wiederholt werden, desto mehr „automatisieren“ sie sich. Nicht anderes ist Training.

Aber wie konstant, also präzise reproduzierbar, ist diese automatisierte Bewegung beim Golfschwung unserer Spitzengolfer tatsächlich? Bedeutet hier eine nicht immer präzise Reproduzierbarkeit bereits eine Schwachstelle oder Fehlerquelle?

Unabhängig vom Golfschwung zeigen in jüngerer Zeit theoretische Überlegungen und empirische Untersuchungen in der Bewegungswissenschaft des Menschen deutlich (die auf Prinzipien und Konzepten der „Theorie dynamischer Systeme“ beruhen), dass gerade die Variabilität der Bewegung eine größere Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Bewegungssystems ermöglicht, - nicht eine fest engrammierte Bewegungs-Stereotypie (Roboter-Bewegung).

Jetzt aber zurück zum Golfschwung: Der nachfolgend gezeigte Ballabdruck auf dem Sandwedge des ehemaligen Weltklassespielers Tom Watson (*1949 – Acht Major-Turniersiege) zeigt ein nahezu perfekt konstantes (invariantes) Treffmoment (kreisrunder Ballabdruck). Man konnte dazu aber nachweisen, dass beim Schwung von Watson durchaus variable Bewegungsmuster zum Einsatz kamen. Das hatte z. B. etwas mit der Ausrichtung der Spielers, seinem Schwungradius (intern) oder mit der Beschaffenheit von Boden und Platz (extern) zu tun.



Tom Watsons SW

Bei aller Konstanz dieses Schlages (Treffmoment) gibt es demnach immer noch eine verbleibende (körperliche) Selbstorganisation von Freiheitsgraden innerhalb jedes Golfschwungs und wir gehen heute davon aus, dass darin gerade das Geheimnis dieser Konstanz selbst liegt (Newell & James, 2008).

Anders ausgedrückt: Es geht also beim Golfschwung nicht um eine „Zwangsjacke“ („so und nicht anders!“ und immer präzise konstant wiederholbar), sondern auch jeder Nicht-Profi oder Freizeitspieler sollte für sich eine Golftechnik finden, die es ihm immer noch gestattet, über sein eigenes (intrinsisches) System sich den jeweiligen Spielverhältnissen und seiner eigenen physischen und „mental“ Verfassung anzupassen. Daher versuche ich auch im Training, meinen Schülern einen für jeden individuell „passenden“ Schwung zu vermitteln, bezogen auf seine körperlichen Voraussetzungen, seine eigenen Ansprüche und seinen ihm möglichen Trainingsaufwand. Er soll natürlich Fortschritte machen, auch Erfolg haben, er sollte dabei aber auch nie seinen Spaß am Golfspiel verlieren.

Übrigens bin ich für jeden ansprechbar, der Probleme mit seinem Golfschwung hat oder auch mit dem Training. Ich bin im Gespräch auch jederzeit empfänglich für Anregungen und Kritik.

Golf selbst ist ein Aufgabenspiel; je mehr Aufgaben Sie während der Runde lösen können, desto erfolgreicher werden Sie sein. Ihr Ziel sollte daher vor allem darin bestehen, möglichst viele und unterschiedliche Aufgaben zu trainieren (sog. randomisiertes Training). Geht es aber um Details Ihres Schwunges, verfügen wir über exzellente (quasi) diagnostische computergestützte Geräte (Trackman, SAM PuttLab). Also kommen Sie zu uns, wir besprechen das Weitere und vereinbaren Termine.

Ihr George Mayhew

MSc Golf