

Die Technik des Golfschwungs – Nur eine Frage der „Mechanik“?



Es gab Zeiten, da dachte ich, wenn ich meinen Schwung mit einer Kamera aufnehme und ihn dann in Ablauf und Bewegung so verändere, damit er wie der Schwung von Nick Faldo oder Ballesteros aussieht, dann werde ich allein schon dadurch viel besser spielen können. Okay, vielleicht kennen die Jüngeren diese Golfer gar nicht mehr. Aber zu meiner Zeit als „heranwachsender“ Golfer waren diese Spieler in den 80iger und 90iger Jahren die besten der Welt.

Ich besorgte mir alle möglichen Bücher und Videos/DVDs dazu sowie einen Camcorder und verbrachte unendlich viel Zeit damit, den Golfschwung dieser Weltklassegolfer möglichst perfekt nachahmen zu können.



Ach ja, Du glaubst wirklich, dass es so sein muss?

Auch heute denken viele Golfer so ähnlich und versuchen, die Bewegungen von sehr guten Golf-Professionals mit Hilfe einer Kamera zu kopieren.

Wie eben erwähnt, auch ich war vor 25 Jahren auf diesem „Trip“. Ich war fest davon überzeugt, dass ich nur so den Ball würde richtig konstant und nahezu perfekt schlagen können. Dann rauf auf den Platz und alles läuft nur noch „super“. Man muss nur an die Zahnräder einer komplexen Mechanik denken, da greifen doch die Räder auch exakt ineinander, damit sich alles drehen kann!

Von dieser „Golfutopie“ träumen viele Golfer. Und vielleicht auch Sie!?

Handelt es sich hier um eine seriöse Option? - Ich sage ganz klar: **Nein!**

Warum?

Den Bruchteil eines Augenblicks, in dem das Schlägerblatt auf den Golfball trifft, bezeichnet man als „Treffmoment“. Die Engländer nennen ihn „moment of truth“, den Moment der Wahrheit.

Das Tückische am Treffmoment sind die vielen Variablen, die auf ihn bei jedem Ihrer Golfschläge Einfluss nehmen, z.B.:

- an welcher Stelle der Bodenkontakt mit dem Schlägerkopf erstmalig auftritt,
- wo genau der Ballkontakt an der Schlagfläche stattfindet,
- ob die Schlagflächenrichtung abweicht,
- wie hoch die Schlägerkopfgeschwindigkeit ist,
- wie die Schwungrichtung des Schlägers im Abschwung verläuft
- und wie Eintreffwinkel und der dynamische Loft der Schlagfläche aussieht.

Das sind nur einige Beispiele. Die Treffmoment-Variablen sind ständig irgendwelchen Veränderungen ausgesetzt. Wir müssen somit als Golfer damit leben, dass dadurch unsere Schwünge nie absolut exakt gleich ausfallen und nicht jederzeit perfekt reproduzierbar sind.

Das haben Sie auch sicher schon bemerkt, dass sich Ihr Golfschwung nicht nur von einem Tag auf den anderen, sondern sogar während der Runde häufig ändert.

Anders als auf der Driving-Range verändert sich zudem auf dem Platz die Bodenbeschaffenheit oder das Gelände durch Unebenheiten oder Schräglagen.

Alle haben es schon mehrfach durchgemacht: Es gab Phasen, da dachten Sie, jetzt habe ich die tollen Schläge halbwegs drauf und kriege sie auch konstant hin. Und dann, aus heiterem Himmel läuft fast nichts mehr! Am liebsten hätten Sie dem Nächstbesten Ihr ganzes Bag geschenkt, denn diesen ganzen Frust und Ärger mag man sich nicht mehr antun!

Wie oben beschrieben, für einen tollen Ballflug sind die Treffmoment-Faktoren von entscheidender Bedeutung. Diese sind keine statischen Größen, sondern sie sind immer kleinen Veränderungen ausgesetzt.

Wenn ich beispielsweise am kommenden Morgen einige Golfbälle schlagen würde, so bin ich mir nicht im Klaren, ob ich den Ball „satt“ oder tendenziell zur „Hacke“ oder „Spitze“ treffen werde. Und das, obwohl ich schon hunderttausende von Bällen geschlagen habe und schon seit Jahrzehnten Golf spiele.

Welche körperlichen Einflussvariablen ich an dem jeweiligen Tag auf das Treffmoment zur Verfügung habe, weiß ich also nie so ganz genau. Über diese besondere Fähigkeit verfügen nur sehr erfahrene oder außerordentlich gute Spieler. Diese können die Treffmoment-Variablen nach Wünschen verändern.

Die meisten Amateure können das aber nicht! Das liegt daran, weil ein Freizeitspieler diese Fähigkeit nie oder zu selten übt. Oftmals ist der Spieler zu sehr damit beschäftigt, den „perfekten Schwung“ zu trainieren und nicht sofort dann zu reagieren, wenn er den Ball nicht mehr gut trifft.

Er vermag es während derartiger „Krisen“ nicht, sich neu zu „kalibrieren“. Er weiß nicht, woran es liegt und was man sofort etwas ändern sollte!

Dieser Spieler fährt nach der Runde enttäuscht nach Hause und hofft, dass der „Spuk“ bei der nächsten Runde wieder vorbei ist.

Vorab nur Eines und das mit 100% Sicherheit: – „Golfkrisen“ wird es immer geben!

Variablen über Variablen

Hintergründe und Ursachen dieser kleinen „Golf-Krisen“ sind oft leicht erkennbar: An manchen Tagen werden Sie entweder z. B.

- die **Schlagfläche** gegenüber einem „normalen“ Tag etwas offener oder geschlossener während des Treffmomentes halten,
- Sie werden einen **Ballkontakt** haben, der etwas mehr zur Schlagflächen Spitze oder zur Hacke liegt oder
- den **Boden** früher/später, tiefer/flacher als normal treffen

Es sind nur geringe Veränderungen, die dafür verantwortlich sein können, ob Sie ein Top- oder ein Flop- Ergebnis spielen, einen sauberen und weiten Schlag, oder eher eine „Gurke“.

Ballrichtung mit dem Driver (225m) in Abhängigkeit von der Schlagflächenstellung

Schlagflächen- verkantung in Grad	Abweichung Ball von der Ziellinie
1	12m
2	24m
3	36m
4	48m

Tabelle 1

Tab. 1 zeigt: Während beispielweise eine zum Ziel ausgerichtete Schlagfläche den Ball geradeaus aufs Fairway befördern könnte, genügt bereits eine kleine Abweichung von wenigen Grad der Schlägerkopfneigung nach rechts/links aus, um den Ball weit ins Aus zu schlagen. .



Schlagfläche 2-
3 Grad offen

- Tschüß
Ball !!
- Reload

Weitere Einflussfaktoren sind beispielsweise, wie oben bereits erwähnt, der Neigungswinkel des Schlägers, die Schwungrichtung und die Schlägerkopfgeschwindigkeit. Erfahrungsgemäß verändern die sich aber nicht so sehr von Tag zu Tag.

Wenn Ihnen daran gelegen ist, konstanter zu werden, dann erfordert es ein „Eingreifen in die Bastellkiste“ um die ersten drei Variablen ursächlich zu verstehen, um dann auch zielorientiert kleine Korrekturen vornehmen zu können.

Ein Camcorder (z.B. via Smartphone) wird Ihnen nur wenig verwertbare Aufschlüsse. Viel geeigneter wäre ein Radar-System wie beispielsweise ein Trackman®. Wir verfügen in Anholt über ein solches Golfschlag-Analyse-System.

Es wäre Zeit, etwas zu ändern!

Lassen Sie mich vorab aber eine Frage stellen:

Wie viele Schwünge benötigen Sie, wenn Sie aus dem Nichts heraus auf einmal einen Socket spielen, und dieser Schlag nicht mehr vorkommen soll?

Wenn Ihre Antwort **nicht** "der nächste Schwung" ist, dann haben Sie ein Problem.

Unabhängig, ob es ein Socket oder beispielsweise ein "Topper" sein sollte, ich rate Ihnen unbedingt, daran strukturiert zu arbeiten. Lösungsstrategien hierzu können Sie einigen bereits erschienenen Artikeln auf unserer Homepage vom Golfclub Wasserburg Anholt (unter Training Tipps) entnehmen.

Was ist mit diesem Slice oder Hook? Wenn dieser auftaucht, ruiniert dies auch Ihre Runde? Müssen Sie auch bis nach der Runde warten, eine Nacht drüber schlafen und hoffen, dass er am nächsten Tag nicht wieder vorkommt?

Das wäre keine Möglichkeit, konsequent gutes Golf zu spielen.



Wenn beispielsweise der Slice oder Hook während der Runde auftaucht, dann sollten Sie in der Lage sein, „Hand“ anzulegen und das System wieder „mit Bordmitteln“ zu reparieren. Dadurch verwandeln Sie Ihre Albtraumrunden in ordentliche Runden. Die Spielfreude bleibt gewährleistet und mit diesen Selbsthilfefähigkeiten könnte aus einer durchschnittlichen Runde noch ein „ordentliches“ Ergebnis werden.



Eine andere Denkweise

Einer meiner wesentlichen Unterschiede in meiner Golfspiel-Praxis (gegenüber vor 15 Jahren) ist, dass ich mich JETZT mehr als Mechaniker sehe. Ich weiß jetzt, wo es quietscht und „eiert“!

Vor 20 Jahren arbeitete ich an allen nur denkbaren Schwungpositionen. So als würde ich ein Auto von der „Pieke auf“ zusammen bauen wollen. Dieser sollte vor allem solide sein und niemals kaputt gehen. Das wäre quasi der „utopische“ Schwung, von dem die meisten Golfer vergeblich träumen.

Aber durch die Betrachtung des Golfschwungs aus der Sicht eines Mechanikers können Sie für sich eine Toolbox für kleinere Reparaturen oder Korrekturen entwickeln. Es geht eben nicht nur um den jederzeit reproduzierbaren „Idealschwung“.

Während einer Runde habe ich mir die Probleme angeschaut, die häufig auftauchen und dabei mehrere Korrekturansätze entwickelt. Und nur darum geht es!!

„Die Fähigkeit, jedes Problem während der Runde zu beheben, macht Sie unbesiegbar.“



Während einer Runde werden wir Golfer immer wieder mal Probleme bei unserem Schwung feststellen, der Ball fliegt nicht mehr weit genug und nicht in die beabsichtigte Richtung. Das ist eben Golf!

Unser Ziel sollte es sein, die Fähigkeit zu erlernen, um adäquate Lösungen zur Selbsthilfe zu finden. Wie ein Mechaniker, der einen Motor wieder reparieren kann.

Diese Fähigkeit hilft Ihnen dabei

- viel besser Golf zu spielen
- Sie werden konstantere Ergebnisse spielen
- Sie verwandeln potenziell schlechte Runde in gute Runden
- Sie werden in der Lage sein, sich Ihr Leben lang selber zu coachen

Sie vergeuden Ihre Zeit, wenn Sie nur ständig daran denken, das perfekte Auto (Golfschwung) zu bauen.

Hören Sie am besten sofort damit auf. Lernen Sie ein besserer Mechaniker zu werden.

Fangen Sie an, Ihre Werkzeugkiste mit vielen verschiedenen Werkzeugen zu bestücken, damit Sie diese erforderlichenfalls auch erfolgreich anwenden können.

Ich helfe Ihnen gerne dabei!

Rufen Sie mich unter folgender Nummer an 0160 74 75 487.

Ihr Golfspiel und Ihre Scorekarte werden es Ihnen danken.

George Mayhew
M.Sc. Golf
Master Professional der PGA

