

Die Golfmythen

Liebe Golf Freunde,

im Zusammenhang mit meinem letzten Golfartikel habe ich mich in der Folge einmal mit den vielen weitverbreiteten „dogmenhaften“ Golfmythen beschäftigt. Der Anfänger nimmt bekanntlich häufig jeden „Tipp“ dankbar an im guten Glauben, sich dadurch „endlich“ bei der Ausführung seines Schwungs entscheidend zu verbessern.

Aber vielfach sind diese „scheinbar“ einfachen, oft ja gutgemeinten Ratschläge mehr „Mythologie“ und entsprechen schon lange nicht mehr unserem heutigen Wissensstand zur Bewegungs-Komplexität des Golfschwung. Worauf es dabei wirklich ankommt, wird im Rahmen dieser „Golfmythen“ nicht berücksichtigt.

In der Folge möchte ich Ihnen einige Beispiele für tradierte „Golfmythen“ nennen und Ihnen helfen, ein Gespür für wirklich relevante Merkmale bei der Verbesserung Ihrer Golfschwungs zu vermitteln. Ich selbst spiele seit über 30 Jahren Golf und erlebe als Golflehrer tagtäglich bei meinen Schülern, wieviel „Klischees“ sich zum Thema Golf noch immer scheinbar unausrottbar bei vielen verinnerlicht haben. Die unkritische Übernahme vieler „Golfmythen“ macht Ihr Spiel nicht wirklich besser, der ausbleibende Erfolg wird Sie stattdessen eher entmutigen: Resignierend äußern sie dann oft: „Ich lerne es nie!“.

Ich fange hier einmal an mit dem wohl bekanntesten Mythos:

„Du hast den Kopf zu früh hoch genommen!“

Wie oft habe ich diesen „Spruch“ schon gehört! Meines Erachtens handelt es sich hierbei unter den Golfern um den am meisten verbreiteten Irrtum. Ist ja auch schnell gesagt und dafür braucht man nicht „Experte“ zu sein. Dabei beobachte ich täglich Spieler, die mal den Ball „toppen“ und dann wieder ihren Ball wirklich sauber nach vorne schlagen, unabhängig davon, ob dabei der Kopf „zu früh nach oben bewegt“ wurde.

Bei missratenen (getoppten) Schlägen höre ich von vielen Spielern sofort das resignierende Schuldeingeständnis „Ich habe zu früh geguckt!“. Wir wissen längst, das ist Unsinn. Das frühe Hochschauen ist nicht der Grund für das Toppen der Bälle. Es gibt exzellente Golfer, bei denen man nämlich genau dies regelmäßig sieht.

Die Spieler Annika Sorenstem und David Duval (s.u.) wären nicht die Nummer 1 in der Golf-Geldrangliste geworden (Letzterer hat sogar einmal „eine 59“ gespielt), wenn ein zu frühes „Hochschauen“ verantwortlich für einen getoppten Ball wäre.



Um es noch einmal in aller Deutlichkeit zu sagen: Ein starr den „Kopf nach unten“ – Halten, erschwert es jedem Spieler sogar, seinen Ball konstant mittig zu treffen. Verabschieden Sie sich also so schnell wie möglich von diesem Mythos!

„Ich überschwinge!“

Warum ein Golfer grundsätzlich nicht „überschwingen“ soll, bleibt mir ein Rätsel. Als wenn nur ein kurzer Schwung beim Golf zum Erfolg führen kann. Schauen Sie sich mal in den folgenden Bildern den weit ausholenden Rückschwung dieser Weltklasse-Spieler an! Meinen Sie, diese Spieler wären erfolgreicher, wenn sie sich beim Rückschwung etwas zurücknehmen würden, also nicht mehr „überschwingen“?



Wenn jemand von sich behauptet, ich „überschwinge“, dann müsste es eine Definition für einen „richtigen“ Schwung geben. Ist etwa „Schlägerschaft bis maximal parallel zum Boden“ als „ideal“ zu definieren?



Dann entsprächen vielleicht diese Spieler etwas mehr diesem „Ideal“? Kurz gesagt; Es gibt viele auf der Profi-Tour sehr erfolgreiche Spieler, die entweder sehr weit ausholen (s.o.) oder im Rückschwung mit ihrem Schaft nicht einmal eine Parallel-Stellung zum Boden erreichen. Es gibt also zum Thema „wie weit soll ich ausholen“ kein allgemeingültiges Dogma.

„Ich muss beim Golfschlag meine Füße still halten.“

Aber was ist z.B. mit diesem Spieler: Bubba Watson? Der zweimalige Masters-Gewinner, der nach eigenen Angaben Autodidakt ist und nie eine einzige Profi-Trainerstunde genommen hat, ist einer der besten „Driver“ auf der Tour mit einer enormen Schlaglänge (in der PGA-Drive-Statistik im Schnitt etwa 290 Meter). Trotzdem ist er dabei sehr akkurat in seinen langen Schlägen. Wenn man genau hin sieht, hebt er (Linkshänder) sogar beim Abschwung mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden ab und dreht dabei den gesamten Körper bereits zum Ziel.



Bubba Watson hält beim Ausholen und Durchschwingen seine Füße alles andere als still!

Und was ist mit diesen Spielern? Geradezu „tänzelnd“ schlagen diese Spieler den Ball um weit über 200 m vom Abschlag.



„Ich muss den linken Arm gestreckt halten!“

Schauen Sie sich die Bilder dieser Spieler an: Sie machen genau das Gegenteil und haben ihren linken Arm gebeugt!



„Mein linker Arm beugt sich im Treff-Moment!“

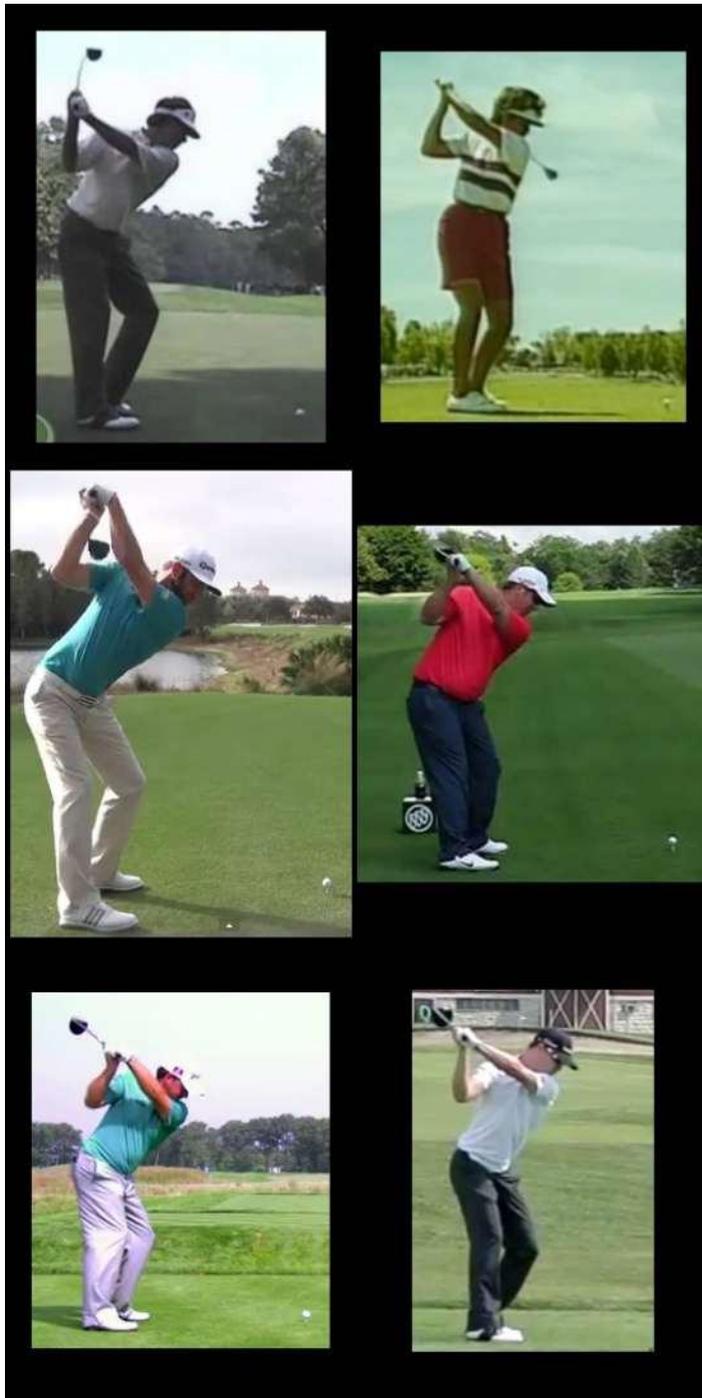
Auch hier ist sich die Golf-Welt nicht einig. Soll der linke Arm nun im Treffmoment gerade sein oder nicht? Auf jeden Fall gibt es Weltklasse Spieler (s.u.), die ihren linken Arm im Treff-Moment des Balles nicht gestreckt haben.



Nur weil der Professional seinen linken Arm im Moment des Treffens gerade hat, muss das keine aktive Haltung oder Bewegung sein. Beim Schwung entstehen enorme Fliehkräfte, der Schläger möchte von einem „weg“ und muss sogar dabei „gehalten“ werden. Apropos versuchen Sie mal den linken Arm gerade zu lassen und folgen dabei dem Golfmythos „Kopf nach unten!“ Viel Erfolg dabei!

„Der Schläger ist oben geschlossen!“

Wie oft wird man ermahnt „Du hältst den Schläger im Rückschwung geschlossen!“. Auch ich wurde immer wieder darauf hingewiesen, bis ich selber daran glaubte. Diese Spieler zeigen, dass sich auch mit einem „geschlossenen“ Schlägerblatt sehr gutes Golf spielen lässt.



Oder sollte die Schlagfläche im Rückschwung geöffnet sein? (Schlägerkopf Spitze zeigt nach unten). Hier sind einige Beispiele von PGA-Tour-Professionals aufgeführt,

die beispielweise genau das Gegenteil von den letztgenannten Spielern machen, nämlich im Rückschwung ihre Schlagfläche geöffnet haben.



„Mein vorderer Fuß geht hoch im Rückschwung!“

Viele Spieler nehmen beim Rückschwung den zum Ziel näheren Fuß (meist links) in der Ferse etwas hoch (s.u.); dabei hat sich als Golfmythos geradezu verewigt, dass man dies auf keinen Fall machen sollte.

Denn früher verwendeten Golflehrer gerne das Bild von den „in Beton gegossenen Füßen“ und gaben uns den Hinweis: „Je stabiler Sie stehen, umso mehr Körperspannung können Sie aufbauen und umso stabiler bleibt Ihre Schwungebene!“.

Aber Ist das wirklich richtig? Bevor man uns das so beibrachte, gab es eine ganze Menge wirklich guter Spieler, die den vorderen Fuß etwas angehoben haben (u.a.). Bubba Watson hat sich das Golfspiel weitestgehend selbst beigebracht (abgesehen von ein paar Tipps von seinem Vater). Er kannte weder die übliche Lehrmethode noch irgendwelche Golfmythen. Und, - er nimmt seinen vorderen Fuß beim Rückschwung hoch! Wenn man es mit dieser Technik auf (bislang) 14 Turniersiege auf der PGA-Tour bringen kann, dürfte dieses Vorgehen nicht völlig abwegig sein. Es zeigt sich auch hier wieder: Nur weil sich ein „Mythos“ verewigt hat, gleichsam zum „Dogma“ wird und somit auch nicht mehr hinterfragt wird, heißt dies noch lange nicht, dass alles stimmen muss.



„Meine Ausholbewegung ist nicht korrekt.“

Wie viele Monate bzw. Jahre habe ich selbst daran gearbeitet, „richtig“ auszuholen. Hätte ich mein jetziges Wissen damals schon gehabt, hätte ich meine Trainingszeit mit viel wichtigeren Dingen verbringen können. Wer entscheidet eigentlich, was richtig und was falsch ist? Und worauf gründet sich diese Behauptung? Kann es sein, dass die Frage nach der „richtigen“ Ausholbewegung geringere Relevanz zukommt als bisher vermutet? Wer von diesen Spielern holt jetzt richtig aus? Sind es diese Spieler?



Oder holen vielleicht diese Spieler „richtig“ aus?



Zwei grundverschieden eingeleitete Rückschwünge! Durchgeführt jeweils von den weltbesten Prof-Golfern („Golf-Legenden“). Wie ist es nun richtig? Die Entscheidung liegt bei Ihnen!

„Mein Rückschwung ist zu steil!“



Meinen Sie mit „zu steilem Rückschwung“ etwa diese Weltklasse-Spieler?

Oder meinen Sie, nur die Position des linken Arms im Rückschwung ist zu steil? Das kann nicht gut gehen, dann schauen Sie sich diese Tour-Spieler an:



„ Mein Rückschwung ist viel zu flach!“

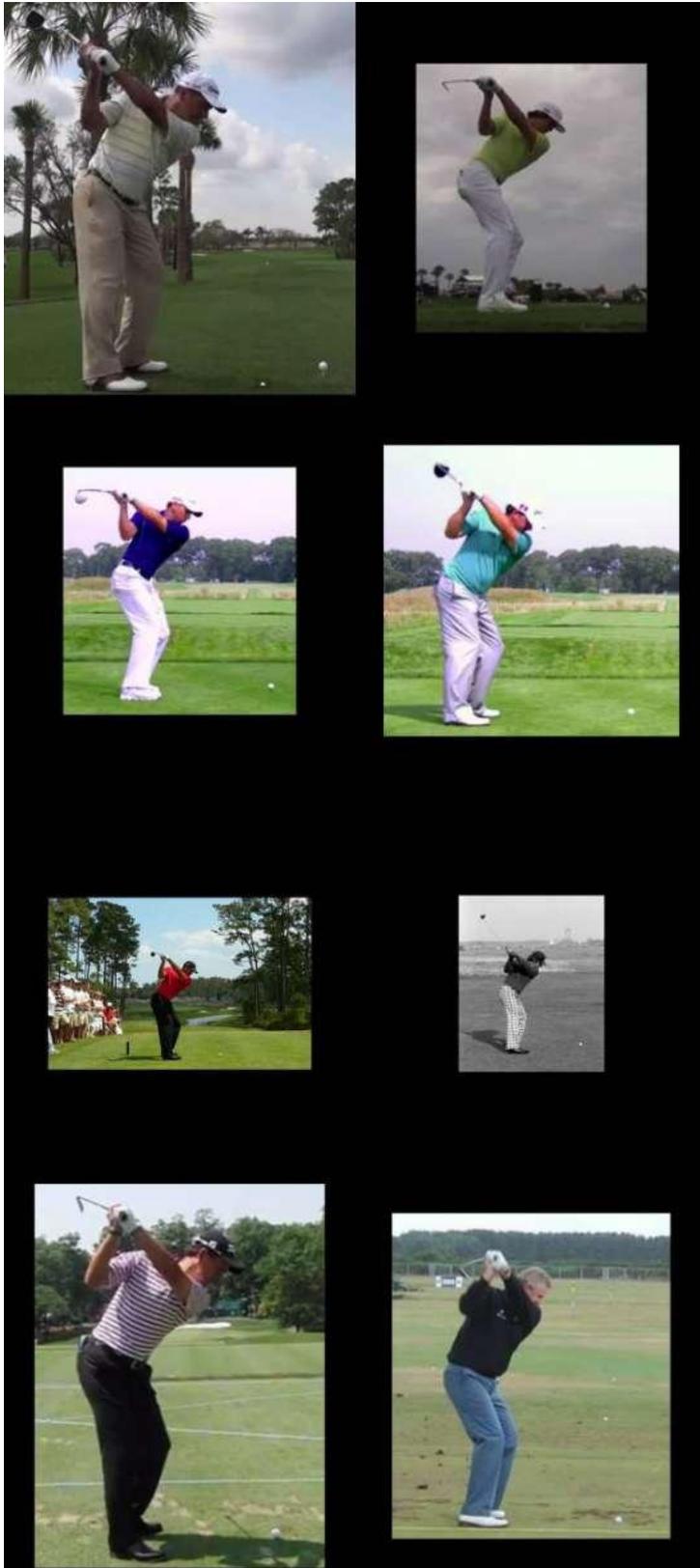
Wie bei diesen Weltklasse-Spielen beispielweise?



Oder meinen Sie nur die Position des linken Arms im Rückschwung? Dann schauen Sie sich mal diese Golf-Heroen an!



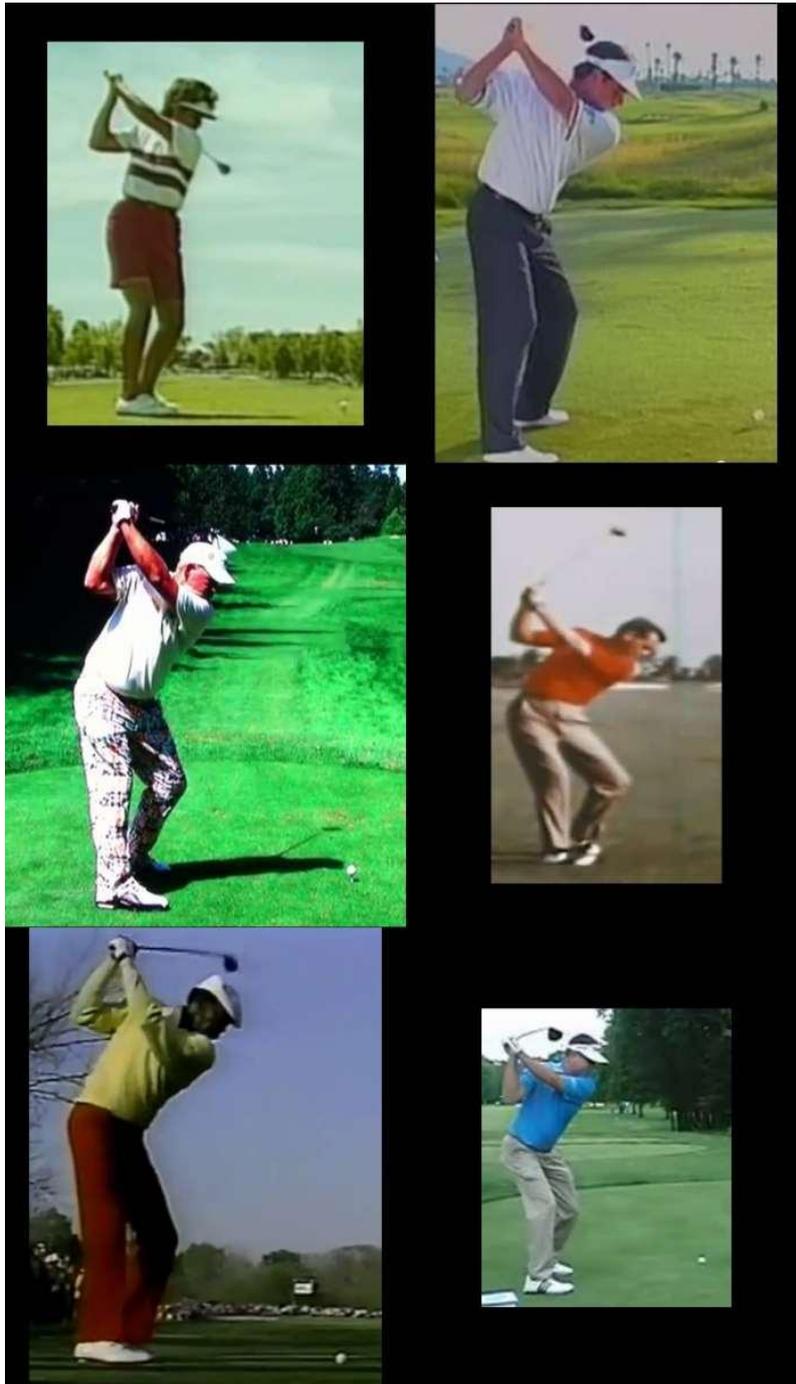
„Mein Schläger ist im Rückschwung abgelegt!“



Viele erfolgreiche Golfer haben einen „abgelegten“ Schläger im Rückschwung, d.h. der Schläger zeigt im „Top of Backswing“ nicht zum Ziel, sondern meist deutlich links davon. Wer entscheidet eigentlich was ideal ist? Es kann sein, dass man den zum Ziel zeigenden Schläger am Ende des Rückschwungs als besonders „schön“ empfindet, aber ist diese exakte Ausrichtung wirklich notwendig?

„Mein Schläger kreuzt die Ziellinie im Rückschwung.“

Ich habe selbst mein halbes Golferleben daran gearbeitet, nicht im Rückschwung den „Schläger zu kreuzen“. Mir hat man gesagt, dass ich noch besser spielen werde, wenn ich den Schläger anders schwinge. Dabei sind einige der besten „Ball-Strikers“ der Welt im Rückschwung gekreuzt (Schlägerschaft zeigt rechts vom Ziel):



„Ich verlasse meine Körperhaltung!“



Einige Spieler, die auch „Majors“ (so nennt man die jährlich vier größten Golfturniere der Welt) gewonnen haben, machen genau dies!

Sie werden jetzt behaupten, bei den hier gezeigten Beispiele von WeltklassemSpielern handelt es sich ja nicht um „gewöhnliche“ Spieler, denn „diese Spieler sind ja auch besonders talentiert“, wobei ich gehört habe, dass „Fleiß“ Talent schlägt und Talent nur erfolgreich sein kann, wenn man auch „fleißig“ ist.

Oder Sie sind der Meinung, dass diese Spieler einfach mit ihren Schlägen „Glück gehabt haben“ und sogar noch besser hätten werden können, wenn sie an dem „richtigen“ Schwung gearbeitet hätten? Übrigens das Thema „Glückhaben beim Golfspielen“ hat keiner prägnanter behandelt als einer der besten Golfer aller Zeiten, der Südafrikaner Gary Player, mit seinem schönen Satz: „The more I practice, the luckier I get“ („Je mehr ich übe, desto mehr Glück habe ich“).

Aber um Ihre Frage zu beantworten, sollten Sie sich zunächst die Frage stellen „was bedeutet für Sie eigentlich besser?“

Verstehen Sie zum Beispielunter „besseres Golf“, dass die Bewegung beim Golfschwung „symmetrischer“ ausfallen sollte oder irgendwie „ästhetisch“ aussehen muss? Wenn dem so ist, dann viel Spaß dabei und arbeiten Sie weiter an Ihrer „schönen“ Bewegung! Bleiben Sie bei Ihrem Glauben, es gehe beim erfolgreichen Golf vor allem um die „schöne Golfschwungbewegung“! Wer glaubt, dies würde den erfolgreichen Golfer ausmachen, hat nicht mitbekommen, dass viele Profi-Golfer „ohne schönen Schwung“ inzwischen das viele Preisgeld auf der Tour einsammeln.

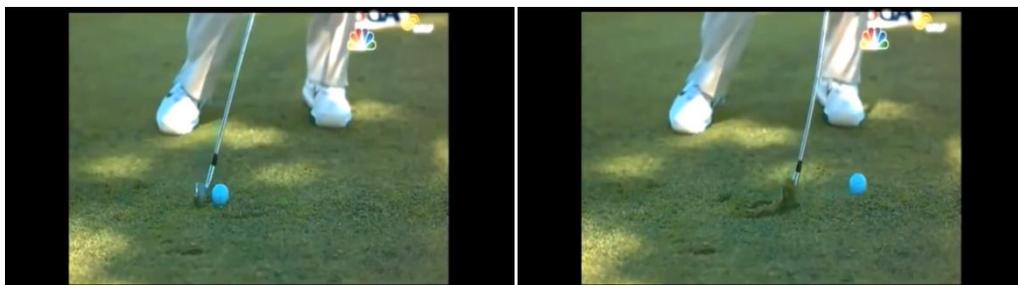
Detaillierte Studien – auch unter Einsatz hochmoderner Golfschwung-Monitor-Techniken - zeigen inzwischen, dass sich viele dieser vermeintlich nicht so „schönen“ Schwünge aus biomechanischer Sicht als hoch effektiv zeigen. Denn es geht zunächst immer um die Fähigkeit, den Schläger mit einer möglichst hohen Schlägerkopfgeschwindigkeit genau auf den Ball treffen zu lassen, um große Weiten zu erreichen. Scheinbar gibt es viele verschiedene Ansätze, den Schläger maximal zu beschleunigen. Sicherlich werden sich die diversen „Golfmagazine“ in naher Zukunft noch intensiver mit diesem Thema befassen.

Und wenn Sie vorhin meinten, das Ganze wäre ja auch eine „Frage des Talents“, stelle ich die Frage, worin sollen denn diese Spieler besonders talentiert sein?“

Diese Frage ist hier nämlich von fundamentaler Bedeutung. Der entscheidende Unterschied zwischen einem sehr guten Golfer bzw. einem Golf-Professional und einem durchschnittlichen Golf-Amateur definiert sich vor allem darin, wie er den Ball trifft. Dabei geht es nicht um die Position des Körpers, die Bewegung von Armen, Händen, Beinen, Schulter oder Hüften, sondern um diese Millisekunde, in der der Schläger den Kontakt mit dem Ball aufnimmt. Dieser Moment dauert tatsächlich – wie man heute weiß – nur etwa vier Tausendstelsekunden. Durch die Wucht des Schlages verformt sich sogar der uns so „hart“ vorkommende Ball, so dass die weitere Ballgeschwindigkeit durch die vorübergehende elastische Verformung des Balles mindestens 1.4 x höher ausfällt als die Schlägerkopfgeschwindigkeit. Entscheidend dabei ist zudem die Qualität des Treffmoments (Kontakt des Balles mit der Schlagfläche). Entscheidende Kriterien hierfür sind die genaue Lokalisation des

Ballkontaktes auf der Schlagfläche („Sweet-Spot“), die Stellung der Schlagfläche zum Ball (offen, square, geschlossen) und die Schwungrichtung des Schlägerkopfes. Nur diese Informationen bekommt der Ball. So stellt sich die Frage, ob es nicht viel mehr Sinn machen würde, wenn der Spieler vorrangig sein Verständnis über das Treffmoment verbessert und darauf aufbauend er sich vor allem darum bemüht, seine Treffmomente bzw. den Impact zu optimieren.

In den nachfolgenden Impact-Bildern ist deutlich zu erkennen, wie der Ball zuerst korrekt getroffen und erst danach das Divot geschlagen wird. D.h. der tiefste Punkt im Schlag ist nach dem Treffen des Balles. Mit unserem „Diagnostik-System“ Trackman® sind wir Teaching-Pros in der Lage, die wesentlichen Merkmale für ein solides Treffen zu erkennen. Kamera-Systeme zeichnen lediglich den Schwungverlauf auf, berücksichtigen dabei aber nur ungenau die funktionellen Aspekte (genaue Messung der Schlägerkopfgeschwindigkeit, exakte Ausrichtung des Schlägerkopfes usw.).



Gut zu erkennen ist die vordere Kante des Schlägerkopfes. Im rechten Bild ist die vordere Kante mehr im Boden (Treffmoment), d.h. der tiefste Punkt des Schlägerkopfes zeigt sich, nachdem der Ball getroffen wurde (Ball – Boden).

„Stil versus Funktion“

Ich habe in meinem letzten Artikel bereits erwähnt, dass derzeit in den „Golf-Medien“ und unter „Golfern“ jeder Spielklasse vor allem die Ansicht vertreten wird, „um besser und erfolgreicher Golf zu spielen, musst Du zunächst einmal Deinen Golfschwung entscheidend verbessern“. Und schon hagelt es nur so an Ratschlägen: „Schwinge einmal Deinen Schläger anders, versuche es mal mit dieser Bewegung, achte mal auf Deinen Arm oder halte mal die Hände so.....!“

Aber letztlich hofft jeder nur, seinen Impact (Kontakt des Schlägers zum Ball) zu verbessern und damit weitere und konstantere Schläge zu erreichen. Diese „Funktion“ ist das eigentliche primäre Ziel, die Form demnach eher sekundär („Form follows function“).

Haben Sie sich zum Beispiel mal gefragt, wie Sie Ihrem Kind im Kleinkindalter das Essen mit Löffel oder Gabel beigebracht haben? Haben Sie Ihrem Kind dabei den Bewegungsablauf (Form) genau vorgemacht und erklärt? Oder hat sich das Kind beim Erlernen dabei hauptsächlich vor allem auf das Ergebnis (Funktion) konzentriert, und dabei sehr schnell „begriffen“, wie das Essen von dem Teller mittels Gabel oder Löffel am besten, schnellsten und ohne „Verluste“ in den Mund gelangt?



Hmmh, ich muss mein Arm beugen und dann das Handgelenk nach innen drehen...? Ich hab so einen Hunger!

Wissenschaftlich betrachtet kann sich die eine Bewegungs-Technik, die sich über die Funktion „erlernt“ hat auch veränderten Umständen viel besser und schneller anpassen. Ein Kind beispielweise, das auf diese Weise gelernt hat, mit Besteck zu essen (Löffel, Gabel), ist sofort auch in der Lage, mit dem Löffel in der Hand seine Obststücke in den Mund zu nehmen, - z. B. mit dem Ellenbogen auf dem Tisch (s.o.).

Das heißt umgekehrt, das Lernen von komplexen Bewegungen allein über das Antrainieren einzelner formal-orientierter „Bewegungselemente“ zeigt sich bei Veränderung der Anforderungen weniger anpassungsfähig als ein primär funktionsorientiertes motorisches Lernen.

Unser Gehirn lernt „Bewegungen“ nicht „portioniert“ in Form eines nacheinander abzurufenden Einsatzes unterschiedlicher Muskeln, sondern es ruft immer komplexe, im Gehirn bereits „einprogrammierte“ Bewegungsmuster ab. Dabei zeigt es eine

immer wieder überraschende Fähigkeit zur situativen Anpassung an die sich ständig ändernden Aufgaben. Bedenken Sie, dass bei jedem Golfschwung etwa 130 verschiedene Muskeln innerhalb kürzester Zeit zum Einsatz gelangen. Das funktioniert nur über „antrainierte Bewegungsschablonen“. Im Letzten geht es dabei nur um die Aufgabe, die wir dem Körper stellen (Funktion), - wie er es macht (Form), weiß er irgendwann selbst am besten. Konzentrieren Sie sich daher beim Golf (vgl. meine E-Mail an die Mitglieder unseres Golfclubs vom 25. 04. 2018) immer zuerst auf Ihr Golf-Ziel (äußerer Fokus - Funktion) und weniger auf Einzelheiten Ihres Golfschwungs (innerer Fokus - Form).

„Sind stilistische Fragen beim Golf jetzt irrelevant?“

Gleich vorweg: Ich beanspruche bei der Beantwortung dieser Frage nicht das Recht auf irgendeine „Wahrheit“. Stilistische Fragen bleiben auch weiterhin Bestandteile der Diskussion um das „richtige“ Golfen, aber sie werden - mehr als in der Vergangenheit - heute sehr kontrovers geführt. Die recht unterschiedlichen, ja sogar gegensätzlichen Bewegungsabläufe beim Golfschwung bei vielen Weltklasse-Golfern machen deutlich, es gibt keine „nur allein richtige Bewegung“.

Die eigentlichen „Basics“ guter Golfer sind nicht Bestandteil der hier angeführtem „Mythen“, sie finden diese sicher auch nicht durchweg in den gängigen „Golfmedien“ dargestellt. Sicher gibt es auch für den ambitionierten Golf-Amateur trainierbare „Schwungabläufe“, die völlig ausreichen, um im Ergebnis recht konstante zufriedenstellende Schläge zu generieren.

Kritisch wird es immer dann, wenn ein schon im Ansatz fehlerhafter Schwungablauf durch „irgend etwas“ aus dem Bereich der „Golfmythen“ kompensiert werden soll. Spätestens dann kann es zum Desaster kommen.

Jede Schwungveränderung, die sie selbst versuchen umzusetzen, sollte zumindest folgende Ziele berücksichtigen:

1. eine Verbesserung des Impacts
2. eine größere Wiederholbarkeit des Treffmoments
3. Verletzungen reduzieren.

Selbstverständlich sind die Golflehrer Ihres Golfclubs gerne bereit, Sie dabei zu unterstützen.

Sie sollten auf keinen Fall nur deswegen irgendwelche „Schwungveränderungen“ selbst vornehmen, weil es Ihrer Meinung nach „schöner aussehen“ soll, oder weil sie sich ein „besseres Schwungmodell“ wünschen.

Trainieren von Fertigkeiten und das Selbstorganisieren

Noch einmal: Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass biologische Systeme (und das sind wir eben) ihre „Technik“ ständig weiter entwickeln, wenn sich dadurch die zielorientierte Funktion verbessert. Im weiteren Sinne beruht darauf die gesamte Evolutionsbiologie. Dieses Phänomen wird Selbstorganisation genannt.

Durch diese Selbstorganisation verbessern wir in unserem Leben unsere komplexen Bewegungen (wir lernen erst Gehen, dann Laufen und Springen, dann Rad-Fahren, Tanzen, dann evtl. Ski-Fahren, Surfen oder Golfen). All dies lernen wir als funktionsorientierte „komplexe Bewegungsabläufe“, - so sollten wir auch Golf lernen. Natürlich gibt es „Experten“ (Trainer), die einem helfen, diese Prozesse der „Selbstorganisation“ zu beschleunigen.

„Take-Home-Message“:

Ein gewisser Grad an „Golf-Technik“ (sog. „Basics“) bleibt unverzichtbar. Was hierbei der Anfänger oder Amateur für „wichtig“ hält („Golfmythen“), bleibt oft sehr fragwürdig. Die oft sehr unterschiedlichen Bewegungsabläufe unserer Spitzengolfer machen deutlich, dass es für den Golfschwung keine „einzig richtige Technik“ gibt, sondern dabei unterschiedliche Varianten zu sehen sind. Entscheidend bleibt der Erfolg.

Bei jeder vom Golfer angestrebten Veränderung seiner Technik, sollte dies daher auch erfolgsorientiert erfolgen. Das primäre Ergebnis sollte dabei sein, seinen Impact zu verbessern, die Konstanz der Schläge zu verbessern und ein evtl. Verletzungsrisiko zu verringern. Ästhetische Gesichtspunkte sind mehr als nachrangig, im Vergleich zu den erstgenannten Zielen, fast sogar eine Zeitverschwendung. Wir sollten uns viel mehr auf Ziel und Funktion konzentrieren.

