

## „Golf-Lügen“

In Zeiten der Pandemie hört und liest man viele bittere Wahrheiten, mitunter auch Halb-Wahrheiten oder Falsches und Erfundenes, vor allem von Seiten der sog. „Corona-Leugner oder Verschwörungs-Theoretiker“. Von denen hört man viel „Fake-News“. Erlauben Sie mir, dass ich jetzt einen großen Bogen von der Pandemie zum Golf spanne: Mein Thema sind hier die vielen „Golf-Lügen“.

Haben Sie mal bei YouTube das Suchwort „Golfschwung“ aufgerufen? Unzählige „Filmsequenzen“ vermitteln hier „den richtigen Golfschwung“, das Erlernen extra-weiter Drives oder zielgenauer Putts nach dem Motto: So geht es und nicht anders!

In meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Golflehrer sind mir viele Golfer begegnet, die in ihrer ganzen Golfer-Zeit stets nur „einem“ Schwungmodell nacheiferten, dem Schwung aus dem „Bilderbuch“ des Golfsports.

Dies schon mal vorweg: Wie Ihr Golfschwung ausfällt, hängt zunächst maßgeblich von Ihrer körperlichen Konstitution ab. Auch jeder Golfer wird ständig älter, somit ändern sich im Laufe der Zeit auch Ihre körperlichen Voraussetzungen. Dies vor allem, wenn Sie mit dem Golfsport erst im fortgeschrittenen Erwachsenenalter begonnen haben. Es führt halt kein Weg daran vorbei: Der eine ist schlank, schnell beweglich und kann sich beachtlich dehnen, der andere ist eher das Gegenteil. Der zuerst genannte hat vielleicht immer schon Sport betrieben (meist erst Fußball, dann Tennis und nun Golf). Anderen wurde erst als Senioren von ihren Freunden zum Golfsport geraten.

Eine der Begründerinnen des modernen Damengolfs, Louise Suggs (1923-2015), sagte schon: „Du bist nie zu alt, um mit diesem Spiel zu beginnen, solange du laufen kannst, kannst du auch golfen“.

Sie möchten also mit Golf beginnen und schauen sich ein x-beliebiges YouTube-Video oder Golf-Buch an. Wie soll der dort gezeigte Golflehrer oder Golfbuch-Autor überhaupt wissen, wie es um Ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen steht?

Aber überall bekommen Sie eindrucksvolle, geradezu perfekte Golfschwünge zu sehen, aber letztlich bleibt es für Sie doch utopisch, dies jemals in so perfekter Weise auszuführen.

Denn dazu müssten Sie über körperliche Voraussetzungen verfügen, die kaum jemand mitbringt. Sie sind nun einmal kein exzellenter Athlet, was aber nicht heißen soll, dass Sie daran nicht arbeiten sollten. Es gibt heute ein vielfältiges Angebot eines golfspezifischen Gesundheitstrainings z.B. im Rahmen von Gruppengymnastik oder golfspezifischer Physiotherapie.

Für die überwiegende Mehrheit aller Freizeitgolfer gelten daher nur einige eher allgemeine Ratschläge, um einen brauchbaren Golfschwung zu erlernen:

**Beim Rückschwung sollten Sie den Schläger zunächst auf einer geraden Linie zurücknehmen!**

**Am höchsten Punkt des Rückschwungs sollte sich der Schläger in einer bestimmten Position befinden!**

**Wichtig ist beim Golfschwung vorab der richtige Griff!**

Diese Ratschläge galten lange Zeit im Golfunterricht als „in Stein gemeißelte Regeln“ („Basics“) zum Erlernen eines idealen Golfschwungs. Ein idealer Golfschwung ist noch heute vielen Freizeitgolfern ihr Evangelium. Und wenn die Bewegung von diesem Idealschwung-Modell abweicht, dann gilt dies als dringend korrekturbedürftiger Schwungfehler.

**Nun frage ich Sie: „Was ist, wenn diese Theorie einfach nur Nonsens ist?“**



Abb. 1

Viele Amateure und Golfprofessionals weisen auf die Bedeutung sog. „Schwung-Modell-Positionen“ hin. Die drei Bilder in Abb. 1 zeigen einige dieser angeblich so wichtigen Schwungpositionen. Aber diese Positionen sagen noch nichts über die Qualität des Schläges aus. Ich könnte z. B. aus diesen scheinbar modellhaften Positionen (siehe Abb. 1) auch den Ball völlig unzureichend im Impact treffen und in eine von mir überhaupt nicht gewünschte Richtung schlagen.

**Meine Ansicht hierzu lautet vereinfacht: „Alles geht, nichts muss!“**

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch! Um einen guten Ball zu schlagen, behaupte ich nicht, dass jede Schwungbewegung schon irgendwie funktionieren wird. Genauso wenig behaupte ich nicht kategorisch, dass es auf die Qualität einzelner Bewegungsabläufe und deren Ablauf im Rahmen einer „kinematischen Kette“ überhaupt nicht mehr ankäme.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, sich im Pay-TV Golfturniere anzuschauen, achten Sie mal genau auf die Golfschwünge einiger, sogar sehr erfolgreicher Tour Spieler: Sie sehen dann oft eine sehr vom „Modellschwung“ deutlich abweichende

Schwungbewegung (Abb. 2 und 3), was die grundsätzliche Bedeutung des Erlernens eines derartigen Modellschwunges wieder ziemlich in Frage stellen dürfte.



Abb. 2: Erfolgreiche Golfspieler auf der Tour



Abb. 3: Und weitere erfolgreiche Golfspieler auf der Tour

Der zweifache Major-Sieger und aktuell Erste der Golfweltrangliste Dustin Johnson verwendet beispielsweise einen starken Griff, viel Handgelenksflexion und sehr wenig Unterarm-Supination in seinem Schwung (Abb. 4).



Abb. 4: Dustin Johnson (Golfdigest.com)

Der erfolgreiche US-Profigolfer Webb Simpson verwendet zwar ebenfalls einen starken Griff, viel Handgelenkflexion, dagegen aber viel Unterarm-Supination, um den Ball ideal zu treffen (Abb. 5).



Abb. 5: Web Simpson (Actionnetwork.com)

Der sehr erfolgreiche US-Profi (sieben Siege auf der PGA-Tour) Bryson DeChambeau verwendet z.B. einen schwachen Griff, ein flaches Handgelenk im oberen Teil des Rückschwungs und gegenüber vielen anderen Spieler mehr Supination im Treffmoment (Abb. 6).



Abb 6: Bryson DeChambeau (Golfdigest.com)



Es gibt Spieler, die mit Absicht „gekonnt“ von außen nach innen schwingen. Diese Spieler spielen gewollt einen Fade oder Slice

Bei einigen Spielern verläuft der Schwungweg (Pathway) von innen nach außen. Sie schlagen dann den Ball mit einer Linkskurve.

Und es gibt Spieler, die bewusst (je nachdem welche Schwungbahn sie sich wünschen) in beide Schlagrichtungen schlagen können.

Einige Spieler schlagen mit dem Driver (Holz 1) den Ball vom Tee noch im Abschwung und andere bereits mit dem Aufschwung (Abb. 7), dementsprechend fällt der tiefste Punkt der Schwungbewegung des Driver-Schlagkopfes jeweils anders aus.

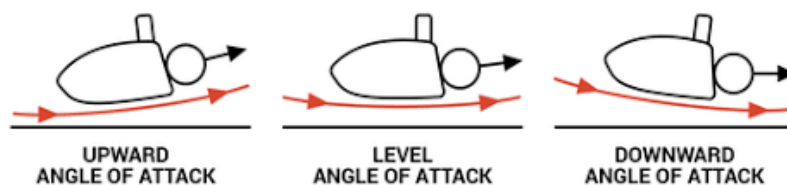


Abb. 7: Eintreffwinkel mit dem Driver (practical-golf.com)

All diese Beispiele zeigen, es gibt wirklich viele Möglichkeiten, das Spiel erfolgreich zu meistern. Noch einmal, ich behaupte damit aber nicht, dass aber so ziemlich „alles im Golf geht“.

Aber das Gegenteil ist auch nicht der Fall, wenn ein Golfer behauptet, „Nur so funktioniert es“!

Denn was wäre, wenn die unorthodoxen Rückschwungbewegungen von Ray Floyd, Nancy Lopez (Abb. 8) oder von John Daly keine Schwung-Fehler wären, sondern jeweils nur eine „andere“ Art darstellen, um erfolgreich einen Golfschwung durchzuführen?



Abb. 8: Nancy Lopez Rückschwung Sequenzen (Golfdigest.com)

Was wäre, wenn Matthew Wolffs (Abb. 9) seltsame Bewegungen keine Ansammlung von Schwungfehler-Kompensationen wären, sondern für ihn individuell eine weitere Möglichkeit darstellt, um mit viel Kraft eine große Schlagweite zu erreichen?



Abb. 9: Matt Wolfs Rückschwung-Bewegung (Golf Monthly.com)

Diese eher unkonventionelle Bewegung kann er jederzeit für sich genauso gut wie jede andere Bewegung, die eher einem Modellschwung ähneln würde, erneut abrufen.

Was ist, wenn eine offene Schlagfläche zur Schwungrichtung von außen nach innen zur Ziellinie schwingt, keine Kompensation eines Schwungfehlers darstellen würde, sondern durchaus einem gewollten Schlag entspräche, um sein Ziel (optimale Ball-Lage) zu erreichen.

Ist ein Schlag, wonach der Ball einen kurvigen Verlauf nimmt, wirklich schlechter als ein gerader Ball? In Abb. 10 sind unterschiedliche Flugkurven aufgezeigt. Die Flugkurven C-E-G lassen den Ball ins Ziel landen.

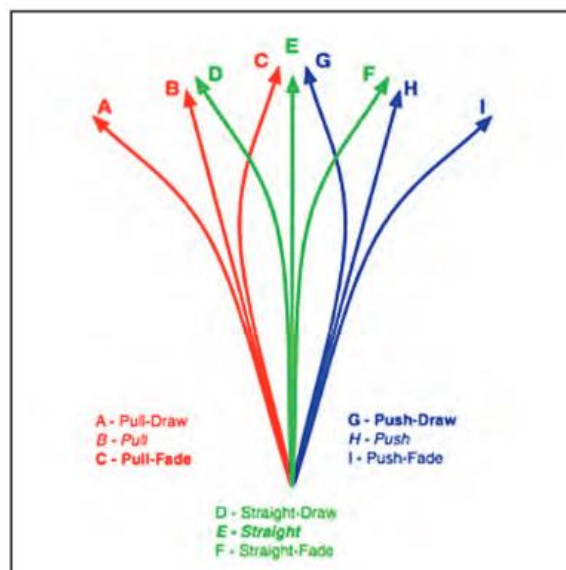


Abb. 10: Flugkurven im Golfsport (USGTF.com)

Was wäre, wenn Jim Furyks (Major-Sieger!) einzigartiger Schwung, der bei fast jeder Tour-TV-Übertragung hämisch kommentiert wird, keine „Wundertüte voller Ausgleichsbewegungen“ darstellt, sondern uns lediglich eine weitere Möglichkeit aufzeigt, wie ein im Rückschwung merkwürdig ausgeholter Schläger wieder geradezu ideal im Treffmoment an den Ball gebracht werden kann?

Immer wieder höre ich von Spielern: „Diese Bewegung sieht nicht wiederholbar aus“! Das Gegenteil scheint aber zu stimmen, denn mit dieser Bewegung hat Furyk viele Millionen Dollar als Preisgeld auf der PGA-Tour gewonnen.

## A beeinflusst B

Meiner Meinung nach sollte das Ziel eines jeden Golfers sein, die Zusammenhänge zwischen der eigentlichen Schwungbewegung (Variable A) und dem Auftreffen des Schlägerkopfes auf den Ball (Impact bzw. Treffmoment) (Variable B) einmal begriffen zu haben, um so seinen eigenen Golfschwung jederzeit selbst korrigieren zu können. Erst dann eröffnet sich für ihn eine ganz „neue Welt“. Dies gilt nicht nur auf der Runde, sondern vor allem beim Training auf der Range. Achten Sie daher immer auf die Position des Schlägerkopfes beim Auftreffen auf den ruhenden Ball (Impact Location). Wenn Sie hier Fortschritte machen, verbessert sich auch ihr Spiel (Abb. 11):



Abb 11: Treffmoment (Trackman.com)

Es bedarf keiner großen Schwungumstellung, um Ihren Ballflug mehr in die von Ihnen gewünschte Richtung zu bringen, meist reicht eine kleine Veränderung eines einzigen Bewegungselementes.

Stellen Sie sich vor, Sie wären Golftrainer und Ihnen fiel sofort auf, dass die Schwung-Bewegung von Dustin Johnson nicht dem derzeit propagierten „Lehrbuch-Schwung“ entspräche und Sie müssten dazu raten:

- Dustin Johnsons starken Griff wieder zu neutralisieren,
- seine Handgelenksbiegung zu reduzieren, also sein Handgelenk im „top of backswing“ müsste flacher aussehen anstatt gebeugt.

Dann hätten sie lediglich erreicht, dass diese Veränderungen dazu geführt hätten, dass die Bewegung nun wie ein „Lehrbuch-Modell-Schwung“ aussähe. Aber jetzt kommt es: Damit durch diese Griff- und Schwungveränderung die Schlagfläche im Treffmoment wieder genau zum Ziel zeigen kann, müsste mehr Unterarm-Supination zusätzlich zum Einsatz kommen. Aber wegen der großen Körperrotation im Ab- und Durchschwung dürfte es bei Dustin Johnson folglich jetzt sehr schwer werden. Deshalb müsste in diesem Fall wohl noch zu einer verringerten Körperrotation geraten werden, damit die „Modellteile“ erfolgreich zusammengeführt werden können. Im Gegensatz zu seinem früheren Schwung müsste zudem nun Dustin Johnson seine Körperhöhe exakt beibehalten, damit die Bewegung weiterhin funktionsfähig bleibt. Dabei sieht doch fast jeder: Dustin macht sich während seines Schwunges in seiner „alten“ Bewegung immer etwas „kleiner“. Wie Sie sehen, müssten Sie Dustin Johnsons Schwung komplett umstellen.

Auch gibt es keinen unbedingt nachvollziehbaren logischen Ansatz, warum denn diese neue Schwung-Bewegung für sein Golfspiel erfolgreicher sein sollte als seine „alte“ Bewegung. Ganz abgesehen davon, wieviel Trainings-Zeit es für derartige Veränderungen bräuchte.

## **Schwung-Möglichkeiten**

Für eine gute Schwungbewegung sind mehrere Optionen denkbar und möglich. Natürlich sind einige Optionen geeigneter als andere. Es gibt leider zu viele Golfer, die weiterhin versuchen, nach einem aus heutiger Sicht veralteten Modellschwung-Konzept (z.B. aus Büchern oder im Internet) zu trainieren. Damit tun sie meist Ihrem Spiel nicht unbedingt einen Gefallen. Man sollte endlich damit aufhören und sich lediglich mit folgenden Fragen intensiv auseinandersetzen:

- Welche Veränderungen im Treffmoment wären wirklich nötig, um mein Spiel zu verbessern?
- Welche konstitutionellen Bewegungsmöglichkeiten habe ich?
- Gibt es eine Umstellungs-Option, die sich bei mir individuell auf die o.a. Variablen im Rahmen meines Treffmomentes positiv auswirken könnten?

Dieser Ansatz entspräche keiner umfassenden „Schwung-Umstellung“, sondern allenfalls einer geringfügigen „Kalibration“, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Sie brauchen also nicht Ihr Leben lang daran zu arbeiten, um endlich den so lang ersehnten Bilderbuch-Modellschwung präsentieren zu können. Den werden Sie



sowieso nie erreichen können und er allein garantiert auch nicht, dass Sie mal ein einstelliges Handicap auf Ihrem Golf-Ausweis eingetragen bekommen!

Ihre Bewegung braucht auch nicht wie die eines Golfprofis auszusehen. In Ihrem Spiel geht es nur darum „To get the job done!“, also um ein gutes oder zumindest zufriedenstellendes Ergebnis auf der Runde.

Achten Sie nie auf die Schönheit und Eleganz Ihres Golfschwunges und damit evtl. die Bewunderung Ihrer Mitspieler, sondern nur auf evtl. kleinere Optionen, um Ihre Schläge besser funktionieren zu lassen.

Ich hoffe, Ihnen mit meinen Ausführungen etwas beim Nachdenken über Ihren Schwung bzw. das Thema „Modell-Schwung“ geholfen zu haben.

Wenn Sie sich fragen, was und wie an Ihrem Schwung etwas verbessert werden könnte? In unserem Anholter Golfclub verfügen wir nicht nur über modernste Diagnostik Tools (Trackman), sondern auch über die notwendige Expertise, welche weit über das übliche Golflehrer-Coaching hinausgehen dürfte. Dies dürfte vor allem all diejenigen interessieren, die möglichst schnell wieder (nach dem Lockdown) „in den Schwung“ kommen möchten und hierzu professionellen Rat benötigen.

Sollten Sie daran interessiert sein und einige Trainingseinheiten bei mir absolvieren wollen, so können Sie mich unter folgender Nummer 0160 74 75 487 erreichen.

Ihr

George Mayhew  
MSc Golf