

Alexander Kölbing | Andreas Jordan

# GOLF

## Schwunggedanken



Die Lösung Ihrer Golfprobleme beginnt im Kopf



Schwunggedanken sorgen für die Verbindung zwischen Geist und Körper



Zielführende Befehle sind das beste Mittel der Hilfe zur Selbsthilfe

**BLV**

## Schwunggedanken – die Hilfe zur Selbsthilfe

»Machen wir uns doch nichts vor. Das Spiel ist zu 95 Prozent kopfgesteuert. Wenn jemand lausig Golf spielt, braucht er keinen Golflehrer, sondern einen Psychiater.« – Tom Murphy

Ob der prominente amerikanische Entertainer mit seinem Prozentsatz richtig liegt, sei dahingestellt. Dass der Kopf eine maßgebliche, wenn nicht gar entscheidende Rolle spielt, ist unbestritten. Damit der Körper macht, was er soll, muss er vom Gehirn zielführende Befehle empfangen.

Der Gang zum Psychiater indes erübrigtsich, denn Lesen – und gemeint ist natürlich das, was wir für Ihre zukünftige Spielkunst zu Papier gebracht haben – macht Seelenmassagen überflüssig.

### Der ideale Schwung

Wir alle haben in unserer Vorstellung von einem Golfschwung immer eine fließende Bewegung à la Ernie Els vor Augen. Zu bedenken ist dabei allerdings, dass ein Schwung, so elegant und wie aus einem Guss er auch erscheint, erst dann seinen Zweck erfüllt, wenn der Ball tatsächlich auch sein Ziel erreicht. Das aber tut er verlässlich nur dann, wenn die für das richtige Treffen des Balls entscheidenden Körperlhaltungen und Bewegungselemente kor-

rekt ausgeführt werden. In der Fachsprache ist dann von »key positions« die Rede. Nun ist es ein Charakteristikum dieses verflixten Spiels, dass die ideale Schwungbewegung, wenn überhaupt, dann nur höchst selten an einem Spieler auszumachen ist. Wir verstehen darunter nichts weiter als die perfekte Umsetzung physikalischer Bewegungsgesetze in unsere Biomechanik. Ein Unterfangen, das die lange Geschichte des Golfsports begleitet wie die Suche nach dem Heiligen Gral. Jeder Spieler, gleich welchen Kalibers, doktert – wenn er sein Spiel ernst nimmt – fortwährend an sich herum. Einmal sind es die überaktiven Beine, die es zu zähmen gilt, dann wieder ein rechter Ellenbogen, der im Rückschwung »wegfliegt« und dem deshalb beigebracht werden muss, dass er gefälligst nach unten zu zeigen hat, und so weiter, und so fort. Verzweiflung ist ein allgegenwärtiges Moment und immer wieder richten sich die Blicke hilfesuchend gen Himmel.

### Keine Fremdautoritäten

Schwunggedanken sind deshalb ein so probates Mittel der Hilfe zur Selbsthilfe, weil Sie, lieber Leser, zu Ihrem eigenen Befehlsgieber werden. Sie ganz allein bestimmen, wie Sie in dieser oder jener Situation am besten vorgehen. Aber auch das müssen Sie wissen: Wenn Sie auf den »Geheim-

tipp«, den einen lang ersehnten Hinweis hoffen, bei dessen Beachtung sich schlagartig alle Golferträume erfüllen, müssen wir Sie enttäuschen. Wie langweilig wäre das Spiel, wenn es sich uns allen widerstandslos erschlösse!

### Keine Schnellschüsse

Wir halten es mit dem ehemaligen Ryder-Cup-Kapitän Mark James. Der nämlich rät zu äußerster Vorsicht im Hinblick auf Golf-

tipps nach dem Schnellschussverfahren. »Wirklich gut ist man nur selbst«, so seine Überzeugung. Im Vertrauen auf Fremdautoritäten hingegen wären eher Missverständnis und Fehlinterpretation die Regel. Als Erstes muss man daher Schwunggedanken finden, die einem zusagen. Dann muss man, zweitens, mit ihnen experimentieren, um herauszufinden, ob sie tatsächlich das halten, was Sie sich von ihnen versprechen. Und drittens ganz wichtig: Ihre Anwendung



Die Zeit zwischen den Schlägen sollte bewusst zur Entspannung genutzt werden (siehe dazu auch »Setz die Stoppuhr ein!«, Seite 96 f.).

in einer kritischen Phase eines Turniers muss sich als erfolgreich herausstellen. Schwunggedanken als gewinnbringende Schnellschüsse zu verstehen wird den Möglichkeiten, die in ihnen stecken, nur in den seltensten Fällen gerecht.

Ein Tipp, der beispielsweise Ihrem Freund oder Clubkollegen hilft, kann für Sie selbst verheerend sein. Vielleicht gar nicht in technischer Hinsicht. Aber er könnte auf eine Weise formuliert sein, die nicht die Ihre ist und auf die Ihr Körper und Geist ganz anders reagieren. Wir empfehlen Ihnen deshalb, nur das zu verfolgen, wovon Sie sich ein klares Bild machen können. Sport-psychologische Untersuchungen lassen keinen Zweifel daran, dass Sie umso besser schwingen, je klarer Sie die notwendigen Bewegungselemente vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lassen können.

### Sprachliche Bilder

Unsere Schwunggedanken liefern Ihnen ein sprachliches Bindeglied zwischen Bewegungsgesetzen und Biomechanik. Komplexe Bewegungselemente werden auf den Punkt gebracht. Anstelle ausschweifender Erläuterung bieten sie sprachliche Bilder. Und da wir nicht alle in der gleichen Art und Weise auf bestimmte Metaphern »anspringen«, haben wir für die zentralen Schwungelemente (die sogenannten »basics«) eine Auswahl an Schwunggedanken formuliert. Allen gemeinsam ist das Ziel einer klaren Vorstel-

lung der Schwungbewegung, auf die Sie sich auch dann verlassen können, wenn es auf der Runde darauf ankommt. Formuliert sind sie aus der Sicht des Rechtshänders. Linkshänder bitten wir gedanklich zu spiegeln.

Zudem befassen sich unsere Gedanken über den Schwung auch mit der allgegenwärtigen Frage, wie die erlernte Technik in gute Scores verwandelt werden kann. Der Umgang mit sich selbst vor, während und nach der Runde ist hier das entscheidende Stichwort. Wir haben ihm ein eigenes Kapitel gewidmet.

John Updike sagt in seinen »Golfträumen«: »Der ideale Schwunggedanke befreit den golfenden Körper von seinen inneren Hemmungen und verleiht ihm die Fähigkeit, sich spontan, entspannt und fließend zu bewegen ... Durch Fokussieren unserer Aufmerksamkeit auf ein Detail verengen wir die riesige Arena des Irrens, die uns auf allen Seiten umgibt, auf einen handhabbaren, körperkompatiblen Radius. Der Spielstand, der Einsatz, die Biere im Clubhaus, all das sollte durch Schwunggedanken von uns ferngehalten werden – was schon für sich ein Schwunggedanke ist.«

Einen verlässlichen Golfschwung zu entwickeln setzt – so jedenfalls sagen uns die Stimmen aus der Fachwelt – vor allem voraus, mit »key positions« richtig umzugehen. Und die sich anschließende Empfehlung ist zunächst herauszufinden, an welchem Schwungsegment es hapert, um



Immer daran denken! Im Grünbunker darf der Ball nicht direkt getroffen werden. Er wird auf einem Sandpolster sozusagen herausgeschnitten.

## »Nichts als Rhythmus«

Der Spanier Miguel Angel Jiménez, eine namhafte Größe im Weltgolf und über Jahre hinweg fester Bestandteil im europäischen Ryder-Cup-Team, ist sicherlich einer der komplettesten Spieler überhaupt. Überragend sein kurzes Spiel, seine Drives zwar nicht die allerlängsten, dafür aber nur seltenes Abkommen vom Fairway, und seine Annäherungsschläge vielfach einfach tödlich. Er wurde unlängst gefragt, wie und was er trainiere. Ob er nicht stundenlang im Bunker stehen müsse, um einen solch hohen Prozentsatz an »sand saves« zuwege zu bringen? Ob sein ausgezeichnetes Putten nicht eine Tag-und-Nacht-Anwesenheit auf dem Putting Grün erfordere? Seine Antwort war überraschend. Nichts von allem mache er. Für alle seine Schläge habe er nur einen Schwunggedanken, und der sei **Rhythmus, Rhythmus und nochmals Rhythmus**. Wenn er seinen Rhythmus, gleich ob beim Putten, mit einem Eisen 7 oder dem Driver in der Hand, gefunden habe, erübrige sich jedes weitere Training, weil ihm dann so gut wie alles gelinge, was er sich vorgenommen habe. Was denn einen guten Rhythmus ausmache, wurde er gefragt. Entscheidend, so seine Antwort, sei das Zusammenwirken von Armen und dem Körper in absoluter Harmonie. Er lege dabei besonderes Augenmerk auf die großen Hebel (Hüften, Schultern). Und diese Harmonie, so seine Erfahrung, könne am ehesten dadurch bewirkt werden, dass be-

stimmte Bewegungselemente betont langsam erfolgen. Wobei für ihn die Schlüsselstelle für guten Rhythmus der Beginn der Schwungbewegung ist. Gleich ob mit dem Putter oder dem Sand Wedge in der Hand. Beim Driver sei es bei ihm so, dass alle Konzentration darauf gerichtet ist, langsam zu beginnen und vor allem mit einem weiten Schwungbogen. Wenn ihm dies gelinge, sagt er, sei die entscheidende Voraussetzung für guten Rhythmus gelegt und gute Schläge ergäben sich dann geradezu folgerichtig.

## Rhythmus und Tempo

Sie fragen jetzt vielleicht, was dann der Unterschied zwischen Rhythmus und Tempo ist und wie beides fürs Golf zu definieren sei? Unter Tempo versteht man die Bewegungsgeschwindigkeit, mit der ein Schwung abläuft. Beim gekonnten, golf-spezifischen Rhythmus gelingt es einem Spieler, alle Körperteile sich in der richtigen Reihenfolge bewegen zu lassen. Sich einen guten Rhythmus als Schwunggedanken vorzunehmen, könnte man daher auch als eine Art Universaltraining ansehen. Nicht mehr nur Einzelteilen des Körpers wird Aufmerksamkeit geschenkt, sondern eben der Gesamtbewegung. Das Denken und Analysieren tritt in den Hintergrund, deutlich mehr Raum wird dem Gefühl gegeben.



Guter Rhythmus ist dadurch gekennzeichnet, dass sich Ihr Körper, Ihre Hände und auch der Schlägerkopf mit identischer Geschwindigkeit bewegen. Ein gutes Körpergefühl dafür stellt sich ein, wenn Sie ein Kind, wie das hier geschieht, um sich herumdrehen. Sie spüren dabei die so viel zitierte synchrone Bewegung des gesamten Körpers.

## »Probeschwünge – aber richtig«

Zu den wohl auffälligsten Probeschwüngen zählen die des Spaniers José María Olazábal. Bis zu zehn Mal peitscht er die Luft, bevor er seinen Ball endlich anspricht. Zeitverschwendug und vor allem Kraftvergeudung halten Kritiker solchem Tun entgegen. Wir sagen: mitnichten!

Probeschwünge dienen dazu, die Golfmuskeln in Bewegung zu bringen, das viel zitierte »muscle memory« zu aktivieren. Gute Spieler wollen den Schlag, den sie gleich machen werden, sozusagen vorwegnehmen und zugleich versuchen, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich das Ganze anfühlen sollte.

In unserer Bildreihe auf der nächsten Seite sehen Sie einen Probeschwung, der in den entscheidenden Positionen mit jenen während des tatsächlichen Schlags annähernd übereinstimmt. Schlampige, nicht zielgerichtete Bewegungen sind eher kontraproduktiv, weil sie unsere Muskeln auf falsche Fährten führen.

Also: keine irgendwie-Probeschwünge, keine Bewegungen, die zwar lässig rüberkommen, die aber nichts Halbes und geschweige denn etwas Ganzes sind.

**Machen Sie Ihre Probeschwünge stets so, dass Sie danach sagen können, so hätte ich jetzt gerne den Ball getroffen.** Ihr Körper

per entpuppt sich plötzlich als ein ungeahnter Helfer in der für uns alle so schwierigen Situation auf dem Platz.

### Fließend und langsam

Ist ja schon einen zielführenden Probeschwung zu machen ein ernst zu nehmender Schwunggedanke, so könnte mit einem zusätzlichen auch der Probeschwung unter ein bestimmtes Diktat gestellt werden.

Hier empfehlen wir, vor allem auf das Schwungtempo zu achten. »Fließend und langsam« könnte ein Kommando lauten. Ihr Körper kann sich dann besonders gut auf Ihre Wünsche einstellen.

Sie werden zu Recht einwenden, dass bei vielen Spitzenspielern nur selten Probeschwünge im oben genannten Sinne zu sehen sind, allenfalls halbe, vielfach nicht mehr als eine Art Lockerungsübung.

Spitzenspieler sagen, ihr voller Schwung folge einem derart gefestigten Ablauf, dass volle Probeschwünge nicht nötig seien. Wichtig hingegen sei für sie, einer ganz bestimmten Routine zu folgen.

PS: Glauben Sie uns: Auch im kurzen Spiel sind zielgerichtete Probeschwünge ein kategorischer Imperativ.



## »Hanglagen – die Zweite«

Das mit den zielführenden Schwunggedanken bei Hanglagen ist so eine Sache. Wir schicken voraus, dass es jetzt nur um das lange Spiel geht. Es muss bei solchen Schlägen, will man sich nicht auf die natürliche Unterstützung des Körpers allein verlassen (siehe »Hanglagen – natürlich und locker«, Seite 28 f.), sehr viel bedacht und dann auch technisch umgesetzt werden. Schieflagen sind ohne Frage Ausgangspunkt für Fehler in alle Richtungen. Uns als Golfautoren wird immer wieder empfohlen, sich in einem Buch oder Video einmal ausschließlich mit der Bewältigung dieses Problemkreises zu beschäftigen. Vielleicht kommt es ja dazu. Wir denken darüber nach ... Fasst man die vier klassischen Hanglagen zu einer Disziplin zusammen, so hat man es mit der Bewältigung umfangreichen Lernstoffs zu tun. Wobei es dann einer zusätzlichen Anstrengung bedarf, sich an das jeweils Richtige zu erinnern und dieses dann konsequent umzusetzen. Vor allem unter Turnierstress eine nicht einfache Aufgabe.

## Die richtige Wahl

Für das Meistern schwieriger Situationen im Golf bieten sich immer eine Vielzahl von Schwunggedanken als hilfreich an. Das Problem dabei ist nur, welcher genau es ist, der Ihre Schwachstelle am effizientesten

behebt. Oft zu hören sind die Fragen, wo der Ball beim Ansprechen liegen und mit welchem Schläger man dem Problem am besten zu Leibe rücken sollte. Was ist gegen die stets wackelige Balance zu tun?

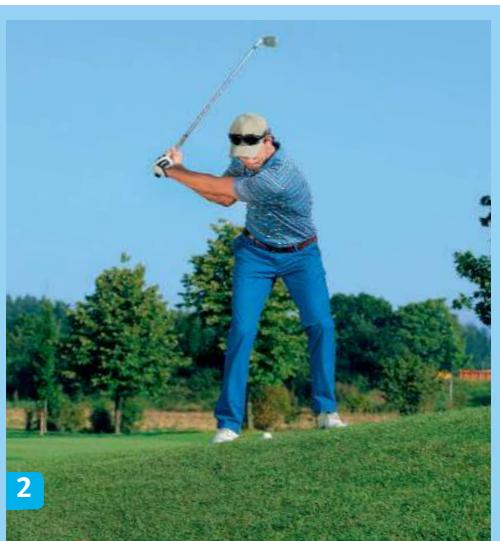
## Wo liegt der größte Fehler?

Die Hilfe zur Selbsthilfe schaut aus unserer Sicht so aus, dass Sie versuchen, Ihren schwerwiegendsten Fehler mit wessen Hilfe auch immer herauszufinden, und dann mit den nebenstehenden Schwunggedanken experimentieren. Einmal mehr bewährt sich hierbei die Selbstkontrolle mithilfe der Videokamera. Seien Sie zuversichtlich! Allein schon die theoretische Beschäftigung mit den Hanglagen, der Sie sich gerade unterziehen, wird Sie in der Sache deutlich voranbringen. Das jedenfalls ist die einhellige Meinung von Sportpsychologen. Vielleicht kann Ihnen auch das schon helfen, was Tom Watson als Gemeinsamkeit für alle An sprechhaltungen in Schieflagen beschreibt: Der Winkel zwischen Armen und Schlägerschaft bleibt immer gleich. Das ist doch immerhin schon etwas. Dieser konstant gehaltene Arm/Schaft-Winkel und eine gefestigte Balance sind sozusagen die »basics« für das Spiel aus schiefen Lagen. Eine vertiefte Betrachtung der Bildserien ist sicherlich eine gute Voraussetzung, den für Sie hilfreichsten Schwunggedanken herauszufinden.

## Hangaufwärts

- In der Ansprechposition sind die Schultern parallel zur Hangneigung ausgerichtet.
- Die Balllage entspricht jener in der normalen Ansprechposition.

- Stehen Sie mehr auf dem rechten Bein. Zur besseren Abstützung kann das rechte Knie leicht einwärtsgebeugt werden.
- Normale Schwungbewegung, wobei Sie aber betont hinter dem Ball bleiben (Pull-Gefahr!).



## Hangabwärts

- In der Ansprechposition bleiben die Schultern waagerecht.
- Der Ball ist im Stand deutlich nach hinten versetzt.
- Stehen Sie mehr auf dem linken Bein.

- Im Schwung sollte der Unterkörper bewusst ruhig gehalten werden. Weniger Beinarbeit ist jetzt angesagt.
- Stellen Sie sich vor, den Schlägerkopf parallel zur Hangneigung zu schwingen.
- Die Körperachse (mit dem Kopf) neigt sich dabei nach vorn.



## Ball unter Ihren Füßen

- In der Ansprechposition beugen Sie entsprechend der Hangneigung Wirbelsäule und Knie. Kleiner werden!
- Halten Sie diesen Körperwinkel bis zum Treffen des Balls ein. Bleiben Sie wäh-

rend der ganzen Schwungbewegung klein. Die Bildserie macht es deutlich.

- Balllage wie in normaler Ansprechposition.
- Schwingen Sie in einer bewusst steilen Ebene. Halten Sie den Kopf hoch.
- Ihr Körpergewicht ist betont auf die Haken verlagert.



## Zum Verständnis ein wenig Physik

Mit dem hoch komplexen Bewegungsablauf eines Golfschwungs verbinden sich Kernfragen wie:

- Woher kommt die Kraft?
- Wie lässt sich Energie möglichst verlustfrei auf den Schlägerkopf übertragen?
- Worin besteht die Kunst, den Ball exakt zu treffen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen halten wir Autoren uns an die Physik. Bewegungsgesetze in biomechanische Abläufe zu übertragen ist aus unserer Sicht der beste Weg, Grundsätzliches in einem Golfschwung zu erkennen. Persönliche Anschauungen und Erfahrungen treten dabei in den Hintergrund. Man eliminiert damit Hindernisse, die einem für gewöhnlich den Blick verstellen.

### Achse & Vektor

Der Golfschwung basiert auf einem Drehsystem. Die Achse ist unsere Wirbelsäule, mit den sich drehenden Schultern erfolgten im Rückschwung der Energieaufbau und im Vorschwung der Energietransfer auf den Schlägerkopf. Alles also, was mit Energie und Kraft zu tun hat, steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Drehen der Schultern. Optimal können solche Vorgänge jedoch nur dann ablaufen, wenn die

Achse, sprich: unsere Wirbelsäule, ruhig gehalten wird. Schwankt sie, entstehen Unwuchten im Drehsystem und auf diese Weise dann schlechte Voraussetzungen, die Bälle gut zu treffen.

Für den Energiefluss in den Schlägerkopf sorgt in erster Linie eine in den Boden gerichtete Kraft. In der Fachsprache heißt es, dass man zu Beginn des Vorschwungs »down plane« geht. Ein korrekter Schwung ist durch einen Kraftvektor charakterisiert, der nach unten in den Boden gerichtet ist und nicht nach vorn aufs Ziel.

### Physik & Biomechanik

Die im Folgenden formulierten Schwunggedanken zielen darauf ab, dass Sie diesen »fundamentals« in Ihrem Golfschwung Rechnung tragen. Sie sind mehrheitlich kontra-intuitiv und haben mit natürlichen Bewegungen fast gar nichts zu tun. Das ist es ja, was die ganze Angelegenheit so schwierig macht. Und gerade weil das so ist, ist es wichtig und hilfreich, sich mit zielführenden Schwunggedanken immer wieder an das wirklich Wichtige zu erinnern.

**Wie Bewegungsgesetze in die Biomechanik des Golfschwungs umgesetzt werden: Schulterdrehung (Abbildungen 1, 2, 3), ruhig gehaltene Körperachse (alle Abbildungen), »down plane« (2, 5), gerader linker Arm (alle).**

Eine weiter reichende und vertiefte Darstellung der Physik-/Biomechanik-Gesetzmäßigkeiten finden Sie in »Richtig gutes Golf« (siehe dazu das Literaturverzeichnis »Noch mehr Hilfe zur Selbsthilfe« auf Seite 124 f.).

Grundlegende Werke, allerdings nur auf Englisch und nicht unbedingt von leichter Hand gefertigt, haben Hebron, Kelly und Cochran/Stobbs geschrieben (siehe ebenfalls Literaturverzeichnis auf Seite 124 f.).



1



2



3



4



5



6



## Schwunggedanken: Gutes Golf beginnt im Kopf

In diesem Buch wird komplizierte Schwungtechnik zu einprägsamen Handlungsanweisungen verdichtet. Damit bekommen Sie auch schwierige Spielsituationen in den Griff. Also: Wie habe ich mich einzustimmen, wenn ich etwa übers Wasser auf eine kurz gesteckte Fahne spielen muss? Für diese und viele weitere Situationen geben die Autoren konkrete Empfehlungen: Schwunggedanken.

- Schwunggedanken sind sprachliche Bilder – Metaphern, Eselsbrücken und mentale Rettungsanker.
- Mit ihrer Hilfe können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren.
- Sie werden zu einem vollommeneren Spieler, weil Sie mit dem Schwunggedanken schlummernde Fähigkeiten in sich wecken.

**BLV**



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 445 Ballsport  
ISBN 978-3-96747-111-3



9 783967 471113

[www.blv.de](http://www.blv.de)