

Körperhaltung: Dynamisch und quicklebendig

Belebe deinen Schwung; geh' aus dir heraus und bei deinem Golf geht die Post ab.

Du solltest dich bequem fühlen, wenn du zu einem Spaziergang in den Park aufbrichst oder wenn du nachts zum einschlafen im Bett liegst – aber was ist, wenn du drauf und dran bist, einen explosiven Sport auszuüben?

Golf ist ein explosiver, Ziel orientierter Sport und als solcher sollte er auch behandelt werden, ganz unabhängig von deinem Niveau und etwaigen Zielen und Träumen.

Machst du es dir bequem bevor du einen Ball kickst? Fühlst du dich locker und entspannt, bevor du beim Tennis einen „Kracher“ von Aufschlag zu returnieren versuchst? Natürlich nicht! Du bist voll unter Spannung. Dein Körper ist bereit, loszuschlagen und entsprechend zu reagieren – also ein Optimum aus sich herauszuholen. Warum sollte es im Golf anders sein? Entspann' dich und streck' deinen Po raus, wie ein Pfau, wenn er ein Rad schlägt. Jetzt sollte dein Rückgrat so steif und gerade wie ein Billardstock sein. Fühlt sich das etwa natürlich an? Warum nur bereitest du deinen Körper auf diese Weise vor? Dies kann dir später einmal Probleme bereiten, nicht nur bei deinem Golf, sondern auch was deinen Körper betrifft.

Golf ist ein Sport, der kontrollierte, explosive Kraft entwickelt. Wenn du optimal Golf spielen willst, dann sollte dein Körper nicht entspannt, sondern bereit sein. Wenn du der Herausforderung gewachsen sein willst, musst du an der Vorbereitung deines Körpers einiges ändern.

Du musst gespannt sein wie eine Feder und leicht auf den Füßen, als ob du Fußball oder Tennis spieltest, dynamisch und mit leistungsbereiten Muskeln. Wenn du den Ball möglichst weit und gerade schlagen willst, dann ist es unumgänglich erforderlich, dass deine Körperhaltung einen solchen Schlag zulassen kann.

Die richtige Ausgangsstellung vor dem Schwung ist natürlicher, als landläufig angenommen. Steh' auf und stell' dir vor, du erwartest einen dir zugeworfenen Ball. Erstaunlicherweise beugst du automatisch deine Knie, lehnst dich nach vorne und bereitest deinen Körper auf den Fang vor. Schau nun auf deine Hüften. Sie sind natürlich zurückgeschoben wegen der kombinierten Abwärtsbewegung beim Beugen deiner Knie und dem gleichzeitigen Vorwärtslehnen.





Dynamische, handlungsbereite Stellung; bereit einen Ball zu fangen

Dein Körper bringt sich automatisch in die richtige Lage, um optimal agieren zu können. Das Beugen der Knie, zusammen mit dem Vorwärtslehnen der Schultern schiebt deine Hüften natürlich nach hinten; darüber hinaus bewirkt es, dass du perfekt im Gleichgewicht bleibst und bereit in Aktion zu treten. Du brauchst nicht besonders darüber nachzudenken, speziell, wenn der Ball in Bewegung und dein Körper bereit ist, loszuschlagen. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass unser Gehirn besser und natürlicher funktioniert, wenn wir auf einen Ball reagieren, ihn werfen, fangen, passen oder schießen, als wenn wir einen toten Ball ins Spiel bringen wie etwa beim Snooker, Golf oder auch einem Elfmeter beim Fußball. Du wirst mehr über diesen Unterschied hören und wie du das Beste daraus machen kannst.

Gehen wir einen Schritt weiter und sehen wir uns dieses In-die-Knie-gehen einmal genauer an, diesen natürlichen aber oft überanalysierten Vorgang, der immer dann stattfindet, wenn wir uns bereit machen, um in Aktion zu treten. Dieses *sich fallenlassen*, wie ich es gerne nenne, bringt deinen Körperschwerpunkt, der sich am unteren Ende deiner Wirbelsäule befindet, mit dem Schwerpunkt deines Schwunges, welcher sich an deinem Halsansatz befindet, in ein vollkommen harmonisches Gleichgewicht. Der Halsansatz ist Achse und Rotationspunkt, sowie Schwerpunkt für deinen Oberkörper. Im Laufe deines Schwungaufbaus wirst du die wichtige Rolle kennen lernen, die er spielt, indem du einige einfache, jedoch höchst wirksame physikalische Gesetze befolgst.

Das *sich fallenlassen* bedeutet für dich in den Sportmodus umzuschalten. Beim Fußballspielen, Tennis oder beim Fangen eines Balles lehnt du dich mit deinem Oberkörper nach vorne, während du deine Knie beugst und dies wiederum schiebt deine Hüften und deinen Körperschwerpunkt (das untere Ende deiner Wirbelsäule) nach hinten. Dein Oberkörper lehnt sich natürlich nach vorne, um diese Rückwärtsbewegung

auszugleichen. Dein Körper und die kleinen grauen Zellen zwischen deinen beiden Ohren übernehmen diese Aufgabe für dich. Das *sich fallenlassen* bringt das untere Ende deiner Wirbelsäule automatisch in die richtige Lage zu deinem Halsansatz, so dass dein Gleichgewicht optimiert wird. Dein Rücken ist gerade, so wie er sein sollte, bevor er auch nur irgendeine schwierige körperliche Aufgabe übernehmen muss.

Dies ist der Punkt, an dem unsere *Experten* auf uns einzureden beginnen, dass ein steifer, gerader Rücken das Um und Auf eines jeden großartigen Golfschwunges ist. Es stimmt, dass er eine wichtige Rolle spielt, aber diese Bewegung auszuführen ohne zu verstehen, dass sie ein natürlicher Vorgang und Teil des *sich fallenlassen* darstellt, bereitet demjenigen, der es auf diese Weise versucht, nicht nur Kopfschmerzen, sondern auch körperliche Beschwerden. Der wichtigste Bestandteil einer soliden Körperhaltung und die Bildung eines natürlich geraden Rückens beim Ansprechen des Golfballes ist die korrekte Verbindung zwischen dem Körperschwerpunkt (unteres Ende der Wirbelsäule) und dem Schwerpunkt des Schwunges (Halsansatz). Es wird dich freuen zu hören, dass das Beugen deiner Knie beim Vorwärtslehnen mit deinen Schultern all dies für dich erledigt; höre also auf mit dem sinnlosen Herumdribbeln, noch dazu mit einem Rücken steifer als ein Billardqueue.

Wenn du dich mit dem Ober- oder Unterkörper zu weit nach vor- oder zurücklehnt, wird das die Verbindung dieser beiden Punkte zueinander verändern und zu einem Gleichgewichtsverlust führen; darüber hinaus zu etwas, das ganz verheerende Folgen nach sich zieht: eine Veränderung des Winkels der Wirbelsäule beim Ansprechen und im Verlauf des gesamten Schwunges. Dieser Mangel an Stabilität erfordert viele komplizierte und unbeständige Ausgleichsmanöver, die zu einem erheblichen Distanz- und Kontrollverlust führen. Wenn der Punkt am unteren Ende der Wirbelsäule bzw. der am Halsansatz nicht harmonisch zusammenarbeiten, wird sich dein Rücken (Wirbelsäulenwinkel) durch die natürliche Dynamik deines Körpers krümmen oder er wird aus seiner Lage gebracht werden. Gegen diese einfachen physikalischen Gesetze anzukämpfen oder sie zu ignorieren, garantiert eine dramatische Beeinträchtigung sowohl des Körpers als auch des Golfschwunges selbst. Es ist also an der Zeit, dass du dich deiner Zwangsjacke entledigst und dich in deine optimale Position *fallen lässt* – so wie von Mutter Natur vorgesehen.



Nimm' also deinen Stand ein und lasse deine Hände und Arme frei nach unten hängen. Jetzt machst du dasselbe mit einem Golfschläger in den Händen. Du bist jetzt nicht nur dynamisch sondern rundherum bereit deinen Golfschwung auf ein höheres Niveau zu bringen.



Beim Ansprechen hängen Hände und Arme natürlich frei vom Körper nach unten

Ein weiterer unnötig erschwerender und überanalysierter Faktor, welcher direkten Einfluss auf deinen Wirbelsäulenwinkel hat, ist die Länge des Golfschlägers, den du in Händen hältst. Ein *Driver* hat einen langen Schaft und verursacht eine geringfügig aufrechtere Rückenposition im Vergleich zu der bei der Ansprechposition mit einem Eisen 7. Die Schaftlänge deines Eisens 7 ist deutlich kürzer als die deines *Drivers*; deine Körperhaltung erscheint deshalb automatisch stärker nach vorne gelehnt. Dies hat absolut nichts damit zu tun wie du deinen Ball ansprichst; es ist einfach der Winkel und die Länge des Schlägerschaftes, die den Unterschied ausmachen.



Ansprechposition mit einem Driver



Ansprechposition mit einem Eisen 7

In einfachen Worten: Je länger der Schaft, desto flacher der Winkel und je kürzer der Schaft, desto steiler der Winkel. Wenn du also einen Schlag mit deinem *Driver* machst, erscheint deine Körperhaltung etwas aufrechter als beim Schlag mit einem Eisen 7. Zerbrich dir darüber nicht den Kopf, mach' es einfach! Du bist keine Maschine; wenn du anfängst, Golf nach Schema F zu spielen, so wie von vielen versucht, wird der Wurm in dein Spiel geraten und du auf die Verliererstrasse, mit dem Resultat, dass du deinem Golfschwung nie wieder trauen kannst. Du wirst selbst merken wie sich ausbalanciert und aktionsbereit. anfühlt. Werfen wir doch einen Blick darauf, wo die Sache schiefzulaufen beginnt.

Hin- und Herschwanken

Wenn du dich nun mit deinem Oberkörper weiter nach vorne lehnst, verlagert sich dein Gewicht natürlich auf deine Zehen. Automatisch wird dadurch der Schwerpunkt deines Schwunges (der Halsansatz) zu weit nach vorne über den Ball verschoben, und zwar in Bezug auf deinen Körperschwerpunkt (das untere Ende der Wirbelsäule). Dies führt im Endeffekt zum Verlust des Gleichgewichtes und lässt dich auf die Nase fallen.



Zu weites Über-den-Ball-Lehnen beim Ansprechen verlagert das Gewicht auf die Zehen

Der Schwerpunkt für deinen Schwung liegt nun zu weit vorne und er arbeitet nicht mehr mit deinem Körperschwerpunkt (unteres Ende der Wirbelsäule) zusammen. Dein Golfschwung muss daher eine Unzahl von Ausgleichsbewegungen durchführen, um die kleinen physikalischen Abweichungen, jedoch mit massiven Folgen, die diese Art von Ballansprache mit sich bringt, auszugleichen.

Probierst du nun das Gegenteil und lehnst dich mit deinem Oberkörper zurück, dann merkst du, wie sich deine Hüften zum Ausgleich nach vorne unter deinen Oberkörper schieben und deinen Körper im Gleichgewicht halten. Je weiter du dich zurücklehnst, desto mehr verschiebt sich dein Gewicht auf die Fersen und du landest möglicherweise auf deinem Allerwertesten. Dein Schwerpunkt ist nun wieder nicht im Gleichgewicht, da sich deine Hüften zu weit unter deinen Oberkörper schieben und damit den Schwerpunkt deines Schwunges (Halsansatz) zu weit nach hinten, weg vom Ball, verlagern. Das harmonische Zusammenspiel zwischen Körperschwerpunkt (unteres Ende der Wirbelsäule) und Schwerpunkt des Schwunges (Halsansatz) geht in diesem Kampf um die Balance verloren. Diese Situation ist der Grund für deine zahlreichen unbeständigen und schlechten Golfschläge, die dich mehr schmerzen als du je zugeben würdest!



Zu weites Weglehnen vom Ball beim Ansprechen verlagert das Gewicht auf die Fersen

Das sind also die beiden Hauptschwierigkeiten, die Golfer bei ihrer Ansprechposition haben. Schauen wir einmal, wie sie sich auf deinen Golfschwung auswirken können. Wenn dein Oberkörper zu weit über dem Ball ist, oder, wie vorhin beschrieben, du dich zu weit vorlehnt, dann wird dein Körpergewicht bei der Ballansprache eher auf den Zehen liegen.



Zu weites Über-den-Ball-Lehnen beim Ansprechen verlagert das Gewicht auf die Zehen

Während deines Schwunges muss nun irgendwann das gestörte Gleichgewicht ausgeglichen werden – normalerweise wird dein Körper selbst versuchen, sein natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen. Das passiert, indem er diesen Fehler bei der Ballansprache überkompensiert und in der Folge das Gewicht während des Rück-/Aufschwunges allmählich auf die Fersen verlagert. Du hast also am Ende deines Rück-/Aufschwunges das ganze Körpergewicht auf deinen Fersen, was wiederum zur Folge hat, dass dein Körper sich nach hinten oben streckt und er damit seine ursprüngliche Lage verliert – im Versuch, die Balance zurück zu gewinnen.



Die Verlagerung des Körpergewichts beim Rückschwung auf die Fersen als Ausgleichsbewegung

Du musst nun irgendwann, im Verlaufe deines Abschwunges eine weitere Korrektur vornehmen, damit du – mit enormem Glück – einen guten Schlag zusammenbringst, um letztendlich auf einen Schnitt von zehn Prozent zu kommen.

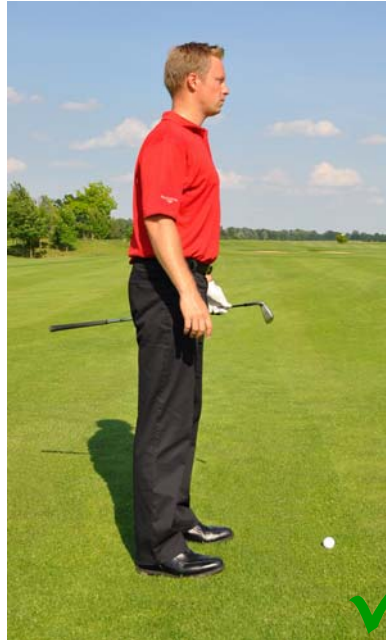
Hast du beim Ansprechen des Balles jedoch dein Gewicht auf den Fersen, entsteht in deinem Schwung ein gegenläufiger Bewegungsablauf – gewöhnlich am Beginn deines Abschwunges: es reißt dein Gewicht auf deine Zehen.

Wenn du einmal deinen natürlichen Schwerpunkt gefunden hast – so wie ich es beschrieben habe – kannst du eine ganze Reihe von Schwungfehlern vermeiden. Dein Schwung wird gut ausbalanciert sein und er wird es dir ermöglichen, regelmäßig kraftvolle Golfschläge auf die Fairways zu zaubern.

Keine Körperhaltung gleicht der anderen, da wir alle verschieden gebaut sind – mit längeren Armen oder mit kürzeren Beinen – aber die Grundlagen sind immer dieselben.

Bitte beachte die folgenden 5 Schritte und vergiss' deine Schwerpunkte nicht:

1. Stell' dich aufrecht hin, mit geradem Rücken und gestreckten Beinen und die Füße nicht ganz schulterbreit auseinander. Dein Körpergewicht sollte gleichmäßig auf beide Füße verteilt sein.



2. Strecke beide Arme in Hüfthöhe vor dich mit dem Schlägerschaft parallel zum Boden und den Griff in der Ein-Uhr-Position.



3. Das *Sich fallenlassen*: Lehne dich mit den Schultern nach vorne und beuge gleichzeitig deine Knie.



4. Senke deine Hände und Arme so weit, dass der Schlägerkopf den Boden berührt. Lass' deine Arme locker hängen – du hast deine natürliche Handhaltung gefunden.



5. Deine Hände sollten leicht vor deiner korrekten Ballposition sein – der nächste, wichtige Aspekt deiner Ansprechposition! Dein linker Arm bildet nun die Verlängerung deines Golfschlägers, wobei sich das Schlägerblatt direkt hinter dem Ball befindet und korrekt auf das Ziel ausgerichtet ist.

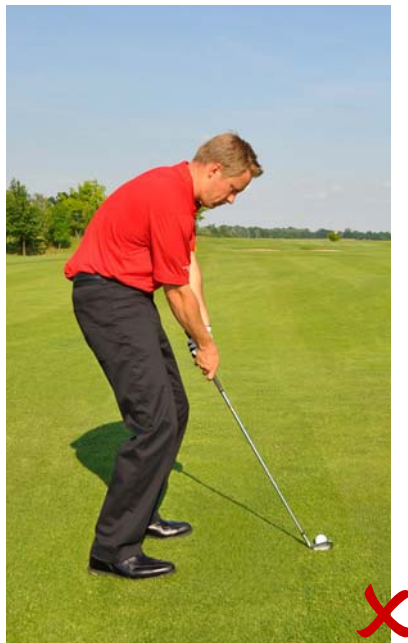


Um eine wirklich dynamische Ansprechposition zu haben, ist es ganz wichtig, dass sich beide Schwerpunkte am richtigen Platz befinden und möglichst harmonisch zusammenarbeiten. Damit habe ich einen wichtigen Bewegungsablauf beschrieben, den du vor jedem Schlag wiederholen solltest; auf diese Weise kannst du sicher sein, dass Dein Körper immer korrekt positioniert ist. Sei dynamisch, mach' dich bereit und höre auf deinen Körper. Golf unterscheidet sich von keinem anderen athletischen, explosiven und Ziel orientierten Sport - und vergiss' nicht – versuche niemals gegen Mutter Natur anzukämpfen! Du bist so wie du bist, deine Arme oder Beine werden über Nacht nicht länger oder kürzer werden – auch, wenn du bis zur Dämmerung von einem Baum hängen würdest. Lass' deinen Körper seine natürliche Position von selbst finden.

„Soll meine rechte Schulter beim Ansprechen des Balles tiefer liegen als meine linke?“ – diese Frage wird mir immer wieder gestellt. Ich kann dir versichern, dass – wenn du meinen Anweisungen folgst – sich dein Körper ganz von selbst in die richtige Lage bringen wird. Betrachtet du dein Golf unter dem Mikroskop, so wirst du ein Spiel sehen, voller Winkeln, Grade und anderem technischen Zeugs, das dich nichts angehen sollte, da es normalerweise automatisch funktioniert. Wenig Detailkenntnisse, verstärkt durch zu viel Analyse, sind etwas, das deine Golfwelt ins Wanken bringt, sie in ihren Grundfesten erschüttern wird, bis sie schließlich total auseinander fällt. Bei deinem Griff ist deine rechte Hand tiefer als die linke, was dann wieder deine Schultern neu ausrichtet; deine rechte Schulter wird daher beim Ansprechen ganz natürlich etwas tiefer als die linke zu liegen kommen. Wenn du deinen Golfschwung mit meiner Hilfe aufbauen willst, wirst du draufkommen, dass viele Dinge, mit denen Golfer immer wieder im Clinch liegen, ganz automatisch passieren und Teil eines natürlichen

Ablaufes sind. Weiters wird dir klar werden, dass der Golfschwung eine natürliche Bewegung ist, innerhalb der viele dieser überanalysierten, technischen Einzelheiten ablaufen. Verschende keinen weiteren Gedanken an deine rechte Schulter beim Ansprechen; dies ist nichts, worauf du dich konzentrieren solltest – deine Schultern (zusammen mit dem restlichen Körper) werden von selbst ihre natürliche Position einnehmen.

Achtung: Beuge deine Knie nicht zu stark. Eine zu starke Beugung verschiebt deine Hüften und verursacht einen gekrümmten Rücken. Es ist dies der schnellste Weg, als jener verletzungsanfällige, bucklige Golfer bekannt zu werden, der jedes zweite Wochenende wegen seines lädierten Kreuzes absagen muss.



Zu starkes Beugen der Knie beim Ansprechen verlagert die Hüften nach hinten und verursacht einen gekrümmten Rücken

Achtung: Denke nicht zu intensiv über deine Handposition beim Ansprechen nach. Lass' deine Hände einfach herunterhängen. Es wird immer genügend Platz für deine Hände sein, da die Hüften Platz machen werden. Denke nicht in Zahlen wie z.B. die Hände fünf bis acht Zentimeter vom linken Oberschenkel weg. Ein hilfreicher Tipp wäre, die Hände sollten unterhalb deines Kinnes sein; aber auch darauf kann man sich nicht hundertprozentig verlassen – lass' es doch einfach geschehen.



Beim Ansprechen hängen Hände und Arme natürlich frei vom Körper nach unten

Achtung: Du sollst weder Fersen noch Zehen bei der Position deines Körpergewichtes bevorzugen; das führt nur zu Schwungproblemen, da dein Körper versucht, dies durch Gewichtsverlagerung auszugleichen. Wenn dein Schwerpunkt an der richtigen Stelle ist, dann wird dein Gewicht gleichmäßig verteilt sein und du wirst eine solide Grundlage haben, um darauf deinen Schwung aufbauen zu können.



Körpergewicht zu sehr auf den Fersen



Körpergewicht zu sehr auf den Zehen

Wie du siehst, haben wir nun die Grundlage für deinen Schwung, lass' also deinen Körper seine natürliche Position einnehmen. Nachdem ich selbst die verschiedenartigsten Methoden, nämlich eine gute Ansprechhaltung zu finden, ausprobiert habe, empfehle ich den vorhin beschriebenen Weg. Er hat sich als der beste, der einfachste und beständigste erwiesen; er ermöglicht es jedem Typ Spieler, eine dynamische Ausgangsposition zu finden, die es seinem Körper erlaubt, sich beim Schwung frei zu bewegen.

Finde deine eigene, individuelle, aber richtige Haltung und kämpfe nie gegen deinen eigenen Körper an. Finde deinen eigenen, natürlichen Schwerpunkt und dein Golf wird es dir danken!

Merke 4: „Sich fallenlassen“, um dynamisch bereit zu sein.

Vertraue deinem Golf und leg' es in die Hände eines PGA Professional