

Zur falschen Zeit am richtigen Ort

Fitness
Beweglichkeit
Rhythmus
Tempo, Timing
Sicherheit
Warm-up

Ist es nicht immer wieder eine Augenweide, den Professionals zuzuschauen, die über einen dynamischen, präzisen und zugleich harmonischen Golfschwung verfügen, wo alles so locker aussieht und Schwungrhythmus, Tempo und Timing einfach immer stimmen? Doch wie kann man als Amateur Rhythmus, Tempo und Timing trainieren bzw. optimieren, und welche Hilfsmittel sind geeignet?

Martin Lauterburg

Golfspieler sind immer auf der Suche nach dem perfekten Golfschwung oder einem Weg, den Golfschwung und dadurch das Handicap zu verbessern. Die meisten kaufen sich dann entweder eine neue Hightech-Ausrüstung oder investieren ihr Geld in unzählige Lektionen bei Golflehrern und Schwung-Gurus. Doch spätestens nach dem dritten gekauften Golfschlägerset, oder wenn trotz intensivem Unterricht Aufwand und Ertrag nicht mehr übereinstimmen, sollte man sich fragen, ob es nicht an der Zeit wäre, mehr von seiner Zeit in eine golfspezifische Fitness und in ein optimales Trainingsprogramm zu investieren. Ein optimales Trainingsprogramm beinhaltet neben einer Trainings-Jah-

resplanung, einer Saisonvorbereitung mit einem gezielten Wintertraining (vgl. Drive 2-3/04), auch ein effektives Trainingsverhalten auf der Driving Range (vgl. Drive 4/04). Der Schlüssel zu einem effizienten und reproduzierbaren Golfschwung ist neben dem Erlernen der reinen Schwungtechnik das Trainieren von Rhythmus, Tempo und Timing. Sie sind von zentraler und entscheidender Bedeutung, und es gibt wahrscheinlich nur wenige wirklich gute Golfspieler, die nicht über einen guten, harmonischen Schwungrhythmus verfügen.

Im Alter oftmals zu hastig

Doch was versteht man genau unter Rhythmus, Tempo und Timing? Und wie können Rhythmus, Tempo und Timing überhaupt trainiert bzw. optimiert werden? Der Rhythmus eines Golfschwunges ist einerseits von der Schwunggeschwindigkeit (nicht Schlägerkopfgeschwindigkeit!) und andererseits von der Art der Reihenfolge der einzelnen Schwungbewegungen abhängig. Die Zeit vom Beginn bis zum Ende des Golfschwunges bestimmt somit die Schwunggeschwindigkeit bzw. das Tempo des Golfschwunges, während das Timing die zeitliche Abfolge und die Koordination der einzelnen Golfschwungbewegungen beschreibt. Sowohl Tempo als auch Timing und somit auch der Schwungrhythmus kön-

nen individuell sehr unterschiedlich sein. Ernie Els z.B. hat im Vergleich zu Nick Price eher ein langsames Schwungtempo, obwohl beide einen guten Schwungrhythmus aufweisen.

Häufige Schwungfehler sind meistens Timing-Fehler, d.h. das Aneinanderreihen der vier Hauptbewegungen während eines Golfschwunges, die initiale Gewichtsverlagerung von der Spielrichtung weg, die anschliessende (Ober-)Körperrotation, die folgende Gewichtsverlagerung in Spielrichtung und die abschliessende Körperrotation, erfolgen zeitlich unkoordiniert, d.h. zu früh, zu spät oder gar nicht. Ein typischer Timing-Fehler ist z.B. häufig zu Beginn des Rückschwunges zu sehen, wenn mit der Körperrotation das Anheben des Schlägers mit den Armen erfolgt, und dadurch die initiale Gewichtsverlagerung weggelassen wird. Ein weiterer häufiger Fehler entsteht im Vorwärtsschwung, wo viele Golfer die Arme bereits zum Ball führen und die Gewichtsverlagerung gar nicht oder aber gleichzeitig mit der Körperrotation durchführen. Auch Tempofehler sind häufig. Meist erfolgt der Golfschwung zu schnell («Coke») und seltener zu langsam («Coca-Coola»). Vor allem ältere Spieler neigen wegen abnehmender koordinativer Fähigkeiten dazu, zu hastig zu schwingen, was zur Folge hat, dass die höchste Schlägerkopfgeschwindigkeit bereits vor dem Balltreffmoment erreicht wird.

Rhythmustraining auch ohne Club

Wie das optimale Training von Rhythmus, Tempo und Timing nun aussieht, ist noch nicht restlos geklärt. Wissenschaftler aus Michigan/USA jedenfalls haben 2002 mit einer Studie* untersucht, ob das Trainieren von Tempo und Timing auch wirklich eine Verbesserung beim Golfen zur Folge hat. Sie verglichen 25 Golferanfänger, die während 5 Wochen rhythmus-spezifische Übungen mit koordinierten Hand- und Fussbewegungen trainierten, mit



Dr. med. Martin Lauterburg
ist Facharzt für Orthopädische
Chirurgie FMH sowie Mitglied
der United States Golf Teachers
Federation USGTF.

Praxisadresse:

Eichgutstrasse 1
8400 Winterthur
Telefon 052 203 40 05
Fax 052 203 40 06
E-Mail praxis@golfdoc.ch
Homepage www.golfdoc.ch



Golf Metronome

einer Kontrollgruppe von 25 Golfanfängern, die während 5 Wochen nur Bücher und Magazine zum Thema Technik und Golfschwung lasen. Beim abschliessenden Test im Golfsimulator zeigte sich, dass durch das Rhythmus-Training eine bessere Performance beim Golfen resultiert, indem sich die Spielgenauigkeit (Abstand des Balles zur Fahne) auf einem virtuellen Par 3 verbesserte, während die Kontrollgruppe keine Verbesserung erreichte. Interessant an dieser Studie ist, dass das Training von Rhythmus ohne Golfschläger erfolgte. Offen bleibt aber weiterhin, welcher Rhythmus für welchen Spieler ideal ist. In der erwähnten Studie wurde mit einem Rhythmus von 54 Schlägen pro Minute trainiert.

Unten stehend finden Sie wichtige Tipps, die Ihnen helfen, Ihren Rhythmus, Ihr Tempo und Ihr Timing zu finden bzw. zu verbessern. Weitere Informationen über den «Impact-ball» und das «Metronom» finden Sie auch unter www.golfdoc.ch.

*) Libkuman T et al.:
Training in timing
improves accuracy in
golf. The Journal of
General Psychology
(2002), 129(1), 77–96



Tipps für ein effizientes Training von Rhythmus, Tempo und Timing

1. **Trainieren Sie Ihr Schwungtempo mit einem Metronom**, einem akustischen Hilfsgerät (Bild 1), oder sprechen Sie laut in etwa 2 Sekunden «Eins und Zwei». Beginnen Sie den Rückschwung mit «Eins» und vollenden Sie Ihren Golfschwung mit «Zwei».
2. **Schwungtempos sind individuell unterschiedlich**. Versuchen Sie Ihren individuellen **Golfschwung in 1,5 bis 2,5 Sekunden** zu vollenden, dies entspricht einer Taktfrequenz von 40 Schlägen (1,5 Sek.) bis 24 Schlägen (2,5 Sek.) pro Minute (Metronom).
3. **«Fühlen» Sie den Rhythmus und schwingen Sie Ihre Golfschläger mit geschlossenen Augen**. Diese Übung ist sehr hilfreich und kann fürs Putten, Chippen und für ganze Golfschwünge eingesetzt werden. Einfach mit geschlossenen Augen die Bewegung mehrmals wiederholen und sich auf Rhythmus, Tempo und Timing konzentrieren.
4. Eine **korrekte Körperhaltung in der Ansprechposition, locker hängende Arme** und ein **lockerer Griff** sowie eine **Schwungauslösung mit der Rumpfmuskulatur** sind wichtige Voraussetzungen für ungehinderten Rhythmus, Tempo und Timing.
5. **Ein schlechtes Schwung-Tempo und Schwung-Timing** entsteht häufig, wenn Arme und Hände nicht mehr mit dem Körper «verbunden» sind. Hier hilft die Übung, bei der Sie **Tücher unter die Achseln klemmen**, Schwünge durchführen und darauf achten, dass die Tücher nicht herunterfallen.
6. **Verbessern Sie Ihr Schwung-Timing**, indem Sie viermal 10 Bälle schlagen und sich dabei jeweils auf eine der **vier Einzelbewegungen des Golfschwunges** konzentrieren: 1. Gewichtsverlagerung von der Spielrichtung weg, 2. (Ober-)Körperrotation, 3. Gewichtsverlagerung in Spielrichtung und 4. Körperrotation zur Finish-Position.
7. **Schlagen Sie gegen den Impact-Ball** (grosses Bild) oder gegen ein Kissen und kontrollieren Sie Ihre Körper- bzw. Schlägerposition im Balltreffmoment. Versuchen Sie, diese Körper- bzw. Schlägerstellung zu memorisieren und immer wieder einzunehmen.
8. Weitere Hilfsmittel, die **Ihr Schwung-Timing bzw. Ihr Schwung-Tempo** verbessern, sind Golfschläger mit flexiblen oder knickbaren Schäften oder solche mit Gewichten.