



Frauen

und ihre golfspezifischen Probleme

Ausdauer
Beweglichkeit
Kraft
 Koordination
 Schnelligkeit
 Sicherheit

*Golf gehört zu den **wenigen Sportarten**, bei denen sich **Frauen und Männer in kompetitiver Form messen können**. Dennoch haben Frauen **gewisse Nachteile** wettzumachen. **Martin Lauterburg***

Die Gleichberechtigung der Frauen im Golf war lange Zeit keineswegs selbstverständlich. Noch 1975 wurde Frauen von der englischen PGA die Tournierteilnahme versagt und in einigen Clubs durften sie erst ab 16 Uhr oder nur an Sonntagen den Golfparcours spielen. Es soll heute sogar noch Clubs geben, die Frauen diskriminieren, indem geschiedene oder allein stehende Golferinnen erst gar nicht aufgenommen oder ihnen keine Abstimmungsmöglichkeiten gewährt werden.

Bei uns hat sich der Damengolf sport von Beginn weg zwar gleichberechtigter entwickelt, und der Frauenanteil im deutschen oder schweizerischen Golfverband ist mittlerweile bereits bei rund 40%, doch nach wie vor müssen Golferinnen mit gewissen Nachteilen leben: Häufig haben sie im Vergleich zu den Abschlagsplätzen der Herren, an den roten und blauen Tees einen schlechteren Überblick über das zu spielende Loch, weil Golfplätze allgemein, aber auch die Hindernisse meist von den Champions-Tees der Herren

aus designt werden. Dass Golferinnen stets nach den Herren abschlagen müssen, ist durch die Platzierung der Damen- und Herrentees bedingt. Dieser Längenunterschied zwischen den Herren- und den Damentees soll den physischen Unterschied von Golferinnen und Golfern widerspiegeln. Dieser ist aber weder genau bekannt noch messbar. Mit der Einführung des Course-Rating Systems wurde, wie von der US-Golf Association empfohlen, ein Längenunterschied zwischen den Herren- und den Damentees von etwa 16 bis 25 Prozent (im Schnitt 18 Prozent) veranschlagt.

Auch Vorteile für Frauen

Die körperlichen Unterschiede zwischen Golferin und Golfer, aber auch unter Golferinnen selbst, können sehr gross sein. Dabei können gewisse Unterschiede durchaus auch von Vorteil sein, so zum Beispiel sind Frauen in der Regel meist viel beweglicher als Männer und ihr Körperschwerpunkt liegt zudem tiefer. Der wesentlichste und entscheidende Unterschied zwischen Mann und Frau, der im Golfsport zum Tragen kommt, besteht darin, dass Frauen im Durchschnitt rund $\frac{2}{3}$ der Muskelmasse eines Mannes aufweisen. Dies hat zur Folge, dass Golferinnen in der Regel eher Schwierigkeiten haben, Power zu erzeugen. Es fehlt ihnen nicht

nur die Kraft im Rumpfbereich zur Beschleunigung, auch die wirkende Kraft (Masse mal Beschleunigung) ist durch das verminderte Körpergewicht kleiner. Als Kompensation tendieren daher Golferinnen häufiger dazu, den



Übung 1 ist eine dynamische Dehnübung für Ihre Vorderarmmuskeln. Wichtig ist, dass Sie den Schaft in der Mitte und den Arm möglichst gestreckt halten. Drehen Sie den Schläger im Uhrzeigersinn maximal hin und im Gegenuhrzeigersinn wieder zurück. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 25–50 Mal. Beginnen Sie langsam, drehen Sie nicht zu schnell. Vergessen Sie nicht, die Hand zu wechseln.



Martin Lauterburg ist Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie am Kantonsspital Frauenfeld sowie ärztlicher Leiter der Abteilung für Physio- und Ergotherapie. Zudem ist er Mitglied der United States Golf Teachers Federation USGTF.

Golferinnen tendieren dazu, Schwung und Schlägerkopfgeschwindigkeit mit Händen und Armen zu generieren.

Schwung und die Schlägerkopfgeschwindigkeit vermehrt mit den Händen und Armen zu generieren. Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Nachteil einer geringeren Körpermasse besteht darin, dass die Präzision und Schwungstabilität bei Drehbewegungen erschwert ist. Denn die rotierende

Körper- und Schlägermasse erzeugt über die Drehmomentkraft eine Art «Schwungrad-Stabilität», analog einem Kreisel. Man beachte nur, wie erfolgreiche Athleten und Athletinnen beim Kugelstossen oder Hammerwerfen einen massigen und schweren Körperbau aufweisen. Hinzu kommt, dass eine in der Rotation beschleunigte Masse leichter in ihrer «Bahn» bleibt, auf der eine höhere Präzision und

Schlägerkopfgeschwindigkeit erreicht werden kann. Dies führt zusammen mit der durchschnittlich kleineren Körpergrösse von Frauen zu den tieferen Schlägerkopfgeschwindigkeiten. Kürzere Schlagdistanzen sowie Gleichgewichtsprobleme sind daher die häufigsten golfspezifischen Schwierigkeiten von Golferinnen.

Mehr mit Balance und Rhythmus

Als Golferin müssen Sie zu Beginn unbedingt versuchen ihre Schwungtechnik ihren Gegebenheiten anzupassen, d.h. sich vermehrt auf Balance und Rhythmus bzw. Tempo auszurichten, damit Präzision und Technik ihre Stärken werden. Dies gilt vor allem für das Spiel mit den langen Eisen und den Hölzern, denn für das kurze Spiel sind die körperlichen Unterschiede unbedeutender bzw. zweitrangig. Sowohl Anfänge-

rinnen, aber erst recht fortgeschrittene Golferinnen sollten zusätzlich regelmässig ihren Bewegungsapparat frauen- bzw. golfspezifisch trainieren. Dazu gehört neben einem regelmässigen Herz-Kreislauf-Training vor allem der Aufbau von Muskelausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit in den für Golferinnen typischen «Schwachstellen» in den Armen und Händen sowie im Rumpfbereich. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich das Verletzungsmuster von Golferinnen von dem ihrer männlichen Mitspieler insofern unterscheidet, als Frauen am häufigsten Handgelenksverletzungen zeigen, gefolgt von Rücken- und Ellbogenverletzungen, während Männer am häufigsten über Rückenbeschwerden klagen, gefolgt von Ellbogen- und Handgelenksbeschwerden (vgl. Drive 1/02). Deshalb sollten auch Golferinnen unbedingt →



Auch die Übung 2 ist eine effektive Dehnungs- und Kräftigungsübung. Strecken Sie beide Arme seitlich aus und stellen Sie sich vor, Sie würden gegen eine imaginäre Wand drücken. Die Arme sind gestreckt auf Schulterhöhe und die Handgelenke abgewinkelt. Führen Sie nun 25 bis 50 kleine, ungefähr Golfball-grosse Kreisbewegungen mit beiden Armen aus. Eine Serie sollten Sie einwärts, eine zweite auswärts kreisen.



Übung 3 ist eine wirkungsvolle Kräftigungsübung für Ihre Hand und Vorderarmmuskeln. Diese Übung können Sie beidhändig gleichzeitig durchführen. Machen Sie abwechselungsweise einen kräftigen Faustschluss, und strecken Sie anschliessend alle Ihre Finger kräftig. Wiederholen Sie dies 25 bis 50 Mal. Als Alternative können Sie auch in einer Hand Zeitungspapier zusammenknüllen oder eine Knetmasse kneten.



Übung 4 ist eine gezielte Kräftigungsübung für Ihre Hand und Vorderarmmuskeln. Diese Übung wird mit einem Thera-Band® (im Fachhandel erhältliches Gummiband) gezeigt. Alternativ können Sie auch Gewichte, z.B. eine gefüllte Pet-Flasche oder Hanteln, benützen. Beugen Sie Ihr Handgelenk gegen sich. Eine Serie mit der Handfläche nach oben für die Beugemuskeln, eine Serie für die Streckmuskeln mit der Handfläche nach unten.

→ in ihren wichtigsten Ausrüstungsgegenstand, nämlich ihren Körper, investieren und regelmässig ein ganzheitliches Stretching- und Kräftigungsprogramm (vgl. Drive 3/02 und 4/02) durchführen. Die in dieser Ausgabe abgebildeten Übungen sind geeignet, speziell die Hand-, Arm-, Ellbogen- und Schultermuskulatur zu stärken, um als Golferin möglichst fit und beschwerdefrei den Spass und die Freude am Golfen zu bewahren, denn die Motivation und der Durchhaltewille zum Golfen scheint ohnehin bei Frauen tiefer zu sein als bei Männern.

Gemäss der National Golf Foundation sind zwar fast die Hälfte aller Anfänger Frauen, doch der Grossteil der Frauen hört innerhalb der ersten zwei Jahre mit dem Golfen wieder auf. Offensichtlich kommt bei Frauen der Faktor «Spass» beim Golfen eher zu kurz. Dafür mag es viele Gründe geben. Zum einen kämpfen speziell Anfänge-

rinnen, aber auch ältere Spielerinnen häufig mit zu grossen Distanzen, welche die Lust am Golfen verderben können. Zum anderen haben Frauen häufig Probleme, eine geeignete Ausrüstung zu finden. Während für Herren pro Hersteller meist mehrere Modelle zur Auswahl stehen, gibt es für Frauen häufig nur ein Modell, entweder mit lila oder mit blassfarbenen Schäften.

Schläger dem Körper anpassen

Wichtig scheint mir, dass Frauen nur Golfschläger benutzen, die ihrer individuellen Körpergrösse angepasst sind. Dies sind definitiv nicht die alten und etwas gekürzten Schläger ihres Ehemannes, sondern die von einem Clubfitter oder Pro empfohlenen Schläger, die in der Regel auch über flexiblere Schäfte verfügen. Um ein Optimum aus seinen Schlägern herauszuholen, empfiehlt es sich speziell für Golferinnen, die Schläger im Lie zu prüfen oder

gar anzupassen und gegebenenfalls zusätzlich auch eine korrekte Griffanpassung vorzunehmen. Den Anfängerinnen empfehle ich zunächst nur einen halben Schlägersatz zu benutzen. Dieser sollte ein Holz 3 und ein Holz 7 sowie die Eisen 5, 7, 9, ein Sand-Wedge und einen Putter umfassen.

Da Frauen meist eine tiefere Schlägerkopfgeschwindigkeit erzeugen, fällt es ihnen häufig auch leichter, ein Holz 7 anstelle eines Eisens 3 für die gleiche Schlagdistanz zu spielen. Als idealen vollen Schlägersatz für Frauen empfehle ich einen Driver (Holz 1) und die Hölzer 3, 5, 7 sowie die Eisen 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ein Pitching-Wedge, ein Sand-Wedge und den Putter. Die Wahl des richtigen Golfballes ist immer abhängig von den Bedürfnissen und der Schlägerkopfgeschwindigkeit. Für die meisten Golferinnen – und übrigens auch für die meisten Männer – sind die etwas weicheren Lady-Bälle ideal. ●



Übung 5 kräftigt Ihre Arm- und Schultermuskulatur. Nehmen Sie dazu die abgebildete Position ein und ziehen Sie langsam und gleichzeitig seitlich nach unten, bis das Gummiband den Nacken erreicht. Halten Sie diese Position möglichst lange. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.



Übung 6 kräftigt sowohl Ihre Arm-, Schulter- als auch Ihre Brustmuskulatur. Halten Sie das Thera-Band wie zum Bogenschiessen, ziehen Sie dabei mit der einen Hand maximal zurück. Halten Sie diese Stellung möglichst lange und wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.



Übung 7 kräftigt neben Ihrer Arm- und Schultermuskulatur auch den oberen Rumpfbereich. Setzen Sie sich auf das Thera-Band und halten Sie für die Ausgangsposition Ihre Hände hinter Ihrem Nacken. Strecken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Kopf in die Höhe. Halten Sie diese Stellung möglichst lange und wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.