

Sven Dohrow • Detlef Stronk

Großes Golf –

Der Moderne Schwung

Wege zum besseren Handicap



HEEL

Großes Golf – Der Moderne Schwung
Wege zum besseren Handicap

IMPRESSUM

HEEL Verlag GmbH
Gut Pottscheidt
53639 Königswinter
Telefon 0 22 23 / 92 30-0
Telefax 0 22 23 / 92 30 26
Mail info@heel-verlag.de
Internet www.heel-verlag.de

© 2014: HEEL Verlag GmbH, Königswinter

Verantwortlich für den Inhalt:
Sven Dohrow und Dr. Detlef Stronk

Lektorat: Jost Neßhöver

Satz und Gestaltung: Grafikbüro Schumacher, Königswinter

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten. Ebenso untersagt ist die Erfassung und Nutzung auf Netzwerken, inklusive Internet, oder die Verbreitung des Werkes auf Portalen wie Googlebooks.

Alle Angaben ohne Gewähr, Irrtümer vorbehalten

ISBN: 978-3-86852-898-5

Sven Dohrow • Detlef Stronk

Großes Golf – Der Moderne Schwung

Wege zum besseren Handicap

HEEL

DIE AUTOREN



Sven Dohrow ist leidenschaftlicher Golf-Analyst und ambitionierter Fotograf. Er hat Publizistik studiert, war viele Jahre lang im Motorsport auf Porsche-Clubebene engagiert und fand danach den Einstieg in den Golfsport.

Er ist Inhaber eines Tonstudios in Berlin, erfolgreicher Musiker und Musikproduzent mit Charterfolgen und Auftritten im In- und Ausland und verfasst im Internet Artikel über das Musikbusiness.

Sven Dohrow ist Mitglied im Märkischen Golfclub Potsdam e.V.



Prof. Dr. Detlef Stronk ist Mitglied der 1. Senioren-Mannschaft des GC Semlin am See (2.Bundesliga). Er ist Honorarprofessor an der Fachhochschule Brandenburg.

Er war Chef der Senatskanzlei im Berliner Senat, Vorstand in führenden Wirtschaftsunternehmen und Vorsitzender der Zukunftsagentur Brandenburg. Er ist Autor des Buches „In Berlin in den achtziger Jahren. Im Brennpunkt der deutsch-deutschen Geschichte“. Mit Sven Dohrow verbindet ihn, neben der gemeinsamen Golf-Leidenschaft, eine jahrelange Freundschaft.

DANKSAGUNG

Besonders möchten wir uns bei der deutschen Spitzengolferin Miriam Nagl und den PGA-Professionals Tilo Borgmann und Simon Matthies für Ihre engagierte Mitwirkung bei den Foto-Shootings bedanken.

Wir danken außerdem folgenden Personen für Ihre Anregungen, Empfehlungen, Mitwirkung und Ratschläge:

Norbert Basch, Oliver Dohrow, Dr. Thorsten Dolla, Max Heitzmann, Dagmar Kuhne, Mira Mellin, Irma Rudolf, Dr. Udo Schulwitz, Birte Stronk, Bodo Tümmler, Inge-Lore Wagener.

Wir möchten uns aber auch bei Golflehrern in Deutschland bedanken, die uns ausgebildet, inspiriert, weitergebracht oder bestärkt haben, namentlich bei David Offermann sowie bei Heiko Falke, Oliver Heuler, Simon Marshall, Daniel Mertl, Stephan Quirnbach, Martin Westphal, Florian Zunker und dem Mentaltrainer Michael Rother.

Außerdem bedanken wir uns bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Heel Verlags für die gute Zusammenarbeit.

Die Fotoshootings wurden auf den hervorragenden Anlagen des Golf- und Country Clubs Seddiner See, des Märkischen Golfclubs Potsdam und des Golf- und Landclubs Semlin am See gemacht. Den Betreibern und Mitarbeitern der Clubs gilt ebenfalls unser herzlicher Dank für die Unterstützung.

Fotos: Sven Dohrow © SDM-Studio Berlin

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von PGA Professional David Offermann

Einführung

Prolog: Ein Experiment

- Natürliche Bewegungsmuster
- Versetzen Sie sich in Ihre Kindheit zurück
- Technische Gedanken sind kontraproduktiv

1. Bewegungsmuster für den Golfschwung

Das erste Bewegungsmuster: das Steineflitschen

- Die Parallele zum Golfschwung
- Die Go-Position
- „Woosh“ – der Schwung durch den Ball
- Schwingen Sie nur mit rechts

Das zweite Bewegungsmuster: der Frisbee-Wurf

- Die Parallele zum Golfschwung
- Schwingen Sie nur mit links

Das dritte Bewegungsmuster: der Medizinball-Wurf

- Der Katapulteffekt für den Abwurf
- Die Parallele zum Golfschwung

Ein viertes Bewegungsmuster: Gehen auf der Stelle

- Der Unterkörper führt den Oberkörper
- Im Einklang mit der natürlichsten Körperbewegung

2. Grundlagen für Ihren Schwung

Der solide Ballkontakt

- Die Abstimmung der Schwungbewegung
- Ballkontakt: Der „Moment der Wahrheit“
- Das Modell von Schwungbahn und Drehzentrum
- „Raumschiff“ Schlägerkopf
- Schwungebene trifft Schaftebene
- Gravitationskraft und Wirkung der Zentrifugalkraft

Der Schwung aus der Körpermitte

- Auf- und Abbau von Körperspannung
- Anspannen durch Entspannen
- Das Schwungzentrum
- Die Gewichtsverlagerung – Kernelement für Schwungdynamik
- Der Stromschalter für Ihren Schwung

Stabilität und Balance

- Den Körperschwerpunkt „tief halten“
- Der Gegenpol
- Das obere Drehzentrum als Ankerpunkt

Die Synchronisation der Schwungbewegung

- Die kinematische Kette
- Der Mann am Klavier
- Individuelles Schwungtempo
- Der Bauchnabel synchronisiert den Schwung
- Gleichmäßiger Schwungrhythmus
- Korrektes Timing

Das Release

- Was bedeutet Release?
- Und wieder Steineflitschen
- Die Freigabe des Schlägers
- Das Gefühl für das Release nachvollziehen

Die Zielorientierung – das Kernelement der Kernelemente

- Das Kernelement der Kernelemente

- Die „Ballfixierung“
- Fehlendes Schwungvertrauen
- Werfen Sie den Schläger weg!
- Denken Sie an Frisbee
- Die Basics zum Schluss

Zusammenfassung des Kapitels

3. Der Moderne Schwung

- Technik und Merkmale des Modernen Schwungs
- Die Kontrolle mit rechts

Schwungphase I: Der Rückschwung

- Die athletische Ansprechhaltung
- Entspannung von Anfang an
- Der „rechte-Unterarm-Takeaway“
- Die Ausholbewegung des Steineflitschens
- Reichen Sie dem Kellner das Weinglas
- Der weitere Rückschwung in die Top-Position
- Kontrollpositionen
- Die zentrierte Rückschwung-Drehung
- Der „Stützpfiler“ rechtes Bein

Schwungphase II: Der Abschwung bis zur Go-Position

- Beginnen Sie mit dem Unterkörper
- Der Start mit rechts
- Der Start mit links
- Die Kontrolle der rechten Hand
- Der linke Arm bleibt am Körper

Schwungphase III: Der dynamische Durchschwung

- Drei Erkenntnisse aus der Abwurfbewegung
- Rechter Arm und rechtes Knie im Gleichklang
- Die Drehbewegung der Hüfte durch den Treffmoment
- Der Katapulteffekt des Medizinball-Wurfs

- Die Körperposition im Treffmoment
- Der „falsche“ Treffmoment
- Synchronität bis zum Schluss
- Die abschließende Schulterdrehung
- Das entspannte Finish

Zusammenfassung des Kapitels

4. Das Hitten – Eine Alternative

- Der Holzfäller als Vorbild
- Hebelkraft statt Zentrifugalkraft
- Der „kolbenartige“ Rückschwung
- Der Abschwung als Druckbewegung
- Die Bewegungsrichtung der Hände
- Durchschwung und verkürztes Finish
- Dinge, die Sie abwägen sollten

5. Power-Komponenten

Power-Komponenten des Modernen Schwungs

- Ein „falscher Glaube“
- Das freie Winkeln der Handgelenke
- Die Erzeugung zusätzlicher Körperspannung
- Die schnelle Hüftdrehung
- Der Lag
- „Künstlicher“ Lag
- „Natürlicher“ Lag
- Ein intakter Schwungradius
- Weitere Powerelemente im Modernen Schwung

Power-Komponenten der „Longhitter“

- Ein langer Anlauf
- Die Verstärkung der Körperspannung
- Extreme Körperspannung am Ende des Rückschwungs
- Die Einbeziehung von „Bodenkräften“

- Der „Sprung durch die Decke“
- Unser abschließender Rat

6. Kontrolle erlernen und konstant spielen

- Trainingssystematik für Einsteiger und Spieler mit hohem Handicap
- Mentale Grundlagen für Einsteiger
- Systematik und Effektivität des Trainings für Fortgeschrittene
- Mentales für Fortgeschrittene
- Trainingssystematik für Golfer mit guter und sehr guter Spielstärke
- Die mentale Stärke sehr guter Spieler

7. Die Basics

Der Griff

- Wie sieht ein guter Griff aus?
- Die richtige Griffstärke

Ansprechhaltung und Ballposition

- Weitere Voraussetzungen für eine gute Ansprechposition
- Die richtige Position zum Ball

Die Ausrichtung

- Die Übung zur besseren Ausrichtung
- Wählen Sie immer ein Zwischenziel

Schwungebenen

- Der Zwei-Ebenen-Schwung
- Der Ein-Ebenen-Schwung
- Die moderne Lehre vom Schwung in eine parallele Ebene

Die Flugbahn des Balls

- Ein kurzer Ausflug in die höheren Sphären der Ballflug-Gesetze
- Der praktikable Weg für Sie
- Eine einfache Definition von Ballflug-Kurven
- Grafik der Ballflug-Kurven

Schlaglängen

- Tabelle der Schlaglängen
- Finden Sie Ihre normale Schlaglänge heraus

Epilog

Anleitung für einen erfolgreichen Golfschlag

Literaturverzeichnis

Bücher – Ebooks – Links



GELEITWORT

Es mag viele Lehrbücher auf dem breitgefächerten Golfmarkt geben, doch dieses Buch ist etwas ganz Besonderes. Selten, oder, besser gesagt: noch nie konnte ich ein Golfbuch in den Händen halten, das die komplizierte Thematik des Golfschwungs auf so anschauliche Art und Weise darstellt wie dieses Buch. Geschrieben vom Golfer für Golfer, blättert sich ein jeder von Kapitel zu Kapitel entlang der gut strukturierten Analysen sowie der leicht anwendbaren Trainingshilfen, die oft in Beispielen aus dem täglichen Leben wurzeln.

Die aufwändig dargestellten Fotos und Bilder der Golfschwünge und Positionen ermöglichen es Spielern aus den unterschiedlichsten Leistungsgruppen, eine klare Identifizierung mit ihrem eigenen Spiel zu erlangen. Die Motivation zum Modulieren, Nachahmen und Weiterführen wird durch die spielerisch so präzisen Inhalte der einzelnen Kapitel für den Leser zur Sucht. Die direkte Sprache, die oft anders ist, als man sie eventuell aus dem klassischen

Golfunterricht kennt, fördert das allgemeine Verständnis für die technischen Kapitel, die wie eingangs erwähnt „vom Golfer für Golfer“ geschrieben wurden und frei von Begrifflichkeiten sind, die normalerweise nur von ihrem Golftrainer verstanden werden.



Ich, als Golflehrer und Leiter einer Golfschule, kann Ihnen diese andere Sichtweise, einen Golfschwung zu betrachten und zu verstehen, nur ans Herz legen, denn dieses Buch ist ein Muss für jeden Golfer, der sein Spiel und sein Handicap auf ein neues Level bringen möchte. Es erweitert Ihren golferischen Horizont und sollte zur Pflichtlektüre für uns alle werden. Denn wie oft wird Ihr Trainer mit einem Blick konfrontiert, der ihm signalisiert, dass Sie überhaupt nicht wissen, wovon er redet oder was er von Ihnen möchte?!?

Dieses Buch erklärt die Dinge in der Sprache eines Golfspielers. Die aktuellsten Trainingserkenntnisse und Methoden des Unterrichts werden hier dargestellt und zur Grundlage dafür, die Kapitel mit Inhalten zu füllen – es befindet sich auf dem neuesten Stand der sportlichen Entwicklung der uns zur Verzweiflung bringenden, von uns allen geliebt/gehassten Sportart Golf! Dieses Buch spricht „golfisch“ – die Sprache, die jeder Amateur versteht und beherrscht und so mancher Golflehrer noch lernen muss!

PGA Professional David Offermann

EINFÜHRUNG

Die internationale Golflehre ist im Umbruch. Aufgrund neuester biomechanischer Erkenntnisse und Analysen mit Hochgeschwindigkeitskameras wird die klassische Schwunglehre von einem neuen Verständnis des Golfschwungs abgelöst. Der volle Golfschwung ist eine einfache, kompakte und flüssige Bewegung und hat nicht mehr viel mit dem komplexen Gebilde gemein, das vielen von uns im Golfunterricht noch vermittelt wurde.

Vielleicht geht es Ihnen so: Trotz fleißigen Trainings, vieler Trainerstunden und der Lektüre von Tipps und Tricks in Golfbüchern und Magazinen kommen Sie mit Ihrem Schwung einfach nicht mehr weiter. Ihr Handicap stagniert. Ab und zu gelangen Ihnen zwar tolle Schläge, aber Sie haben keine wirkliche Vorstellung für das passende Schwunggefühl und den ihm zugrunde liegenden Bewegungsablauf. Außerdem fehlt die Kontrolle in Ihrem Spiel. Ständig funken Ihnen Ihr Verstand oder Ihr eigenes „Ich“ dazwischen und sagen Ihnen dies und das. Das Ergebnis sind innere Unruhe, Unsicherheit und Unzufriedenheit nach vielen Runden.

Was unterscheidet dieses Buch von vielen anderen Golfbüchern? Es ist ein Buch von Golfer zu Golfer: Mit seiner Hilfe werden Sie lernen, anders zu denken und zu fühlen.

Anhand natürlicher Bewegungsmuster, die Ihnen allen seit Ihrer Kindheit vertraut sind, werden wir Ihnen zeigen, wie man den scheinbar so komplizierten Golfschwung von Grund auf leichter verstehen, lernen und anwenden kann. So werden Sie in die Lage versetzt, Ihre guten Schläge häufiger zu wiederholen und schlechte einfach als Abweichung vom Pfad der Tugend einzuordnen.

Zu den guten Schlägen werden Sie sofort wieder zurückkehren können, indem Sie sich das natürliche Bewegungsmuster für den Schwung in Erinnerung rufen. Auf diese Weise kann Ihr Unterbewusstsein das Kommando im Spiel übernehmen. Aus wissenschaftlichen Studien verschiedener Sportarten wissen wir, dass genau dies die Voraussetzung für Erfolg im Sport ist.

Der Kerngedanke dieses Buches ist es, Ihnen die Entwicklung eines Golfschwungs zu ermöglichen, der Ihrem natürlichen Körpergefühl entspricht. So werden Sie generell in Ihrem Spiel sicherer werden, Ihre Schläge besser kontrollieren können und Schlaglängen erzielen, von denen Sie bisher nur geträumt haben. Am Ende stehen dann für Sie ein besserer Score und mehr Spaß am Golf.

Für wen haben wir dieses Buch geschrieben?

Nur etwa drei Prozent aller Amateurgolfer in Deutschland haben ein besseres Handicap als 10. Vor allem für die restlichen 97 Prozent ist unser Buch gedacht.

Natürlich schlägt unser Herz für die Fortgeschrittenen, die unermüdlich trainieren, um „endlich einstellig“ zu werden. Aber wir wollen auch jene mitnehmen, die ihre ersten Turniererfahrungen gemacht haben und sich weiter kontinuierlich verbessern möchten. Dieses Buch soll ihnen ein guter Begleiter sein, mit dem sie im Laufe der Zeit wachsen können.

Auch für Spielerinnen und Spieler, die sich einfach auf der Runde entspannen und dennoch ein zufriedenstellendes Golf spielen möchten, ist dieses Buch geeignet. Es verschafft ihnen das Gefühl, im Einklang mit ihrem natürlichen Empfinden schwingen zu können.

Und nicht zuletzt: Auch die „Einstelligen“ und ambitionierte Golfer, die „es ganz genau wissen wollen“, können von diesem Buch profitieren. Wir stellen neueste Erkenntnisse der internationalen Golforschung vor und geben detaillierte Einblicke in die Technik des Modernen Schwungs und seine Power-Komponenten.

Wir sind überzeugt: Das in diesem Buch erworbene Wissen wird Ihnen helfen, den Schwung zu finden, der Ihnen Sicherheit gibt und auf den Sie vertrauen können.

The image shows two handwritten signatures in blue ink. The first signature on the left is 'P. Dohrow' and the second signature on the right is 'D. Stronk'. Both are written in a cursive, flowing style.

Sven Dohrow und Detlef Stronk

PROLOG: EIN EXPERIMENT



„Feel the swing and swing the feel.“

Don Trahan

Natürliche Bewegungsmuster

Beginnen wir mit einem Experiment: Nehmen Sie die Ansprechhaltung für Ihren Golfschwung ein. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie einen Golfball schlagen wollen. Woran denken Sie? Denken Sie daran, wie Sie Ihren

Schläger mit den Händen und Armen zurücknehmen und dann den Ball schlagen?

Denken Sie an Ihre Hüften, an Brust oder Schultern? Denken Sie daran, Ihre Handgelenke zu winkeln oder den Schläger auf eine bestimmte Ebene hinauf und wieder herunter zu bringen?

Ein Golfschwung kann leicht allzu technisch betrachtet und damit zu einer psychischen Belastung für den Spieler werden. Golftipps in Magazinen und Fernsehsendungen beziehen sich gewöhnlich nur auf einzelne Aspekte der Bewegung, etwa auf die Stellung der Arme, der Hände oder der Handgelenke, auf die Positionen beim Rückschwung, auf den Treffpunkt oder das Finish oder auf die Haltung des Kopfes. All diese Schwungdetails sind sicherlich wichtig und werden in diesem Buch auch noch eingehend behandelt. Doch isoliert betrachtet können sie vollkommen verwirren. Sie sollten sich deshalb vor Augen führen, dass der Golfschwung eine ganzheitliche Bewegung ist, die auf natürlichen und Ihnen vertrauten Bewegungsmustern basiert.

Versetzen Sie sich in Ihre Kindheit zurück

Wiederholen wir jetzt unser Experiment: Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und stellen Sie sich vor, Sie stehen an einem See und wollen einen flachen Stein über die Wasseroberfläche hüpfen lassen. Die englischsprachige Welt sagt hierzu „stone skipping“. Wir wollen es im Folgenden „Steineflitschen“ nennen, je nach Region kennt man das auch als Steine „ditschen“ oder „titschen“.

Versetzen Sie sich dafür einen Augenblick lang in Ihre Kindheit zurück. Woran dachten Sie damals, als Sie einen Stein über die Oberfläche des Sees haben „flitschen“ lassen?