

GOLF UND GESUNDHEIT

Die Entschlüsselung des Golfschwungs

„Hallo, mein Name ist Michael. Ich bin side cover, center post sowie zu gleichen Teilen Glide, Spin and Launch.“ Was wie die Vorstellung eines neuen Mitglieds bei den Anonymen Alkoholikern klingt, ist in Wirklichkeit der Schlüssel zu einem Schwungskonzept, das sowohl den Spielerfolg als auch die Gesundheit des Golfers adressiert: Bioswing Dynamics. Dieses Konzept wurde vom World Golf Teacher Hall of Fame-Mitglied Mike Adams entwickelt. Adams, der regelmäßig zu den fünf besten Trainern der Welt gezählt wird, hat seine Philosophie im Laufe mehrerer Jahrzehnte Training mit Amateuren und Golf-Profis entwickelt. Seine Erkenntnisse hat er erstmals 1998 in seinem Buch „The Laws of the Golf Swing: Body-Type Your Swing and Master Your Game“ (Die Gesetze des Golfschwungs: Optimieren Sie Ihr Spiel durch den zu Ihrem Körper passenden Schwung) zusammengefasst. Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung des „einen und idealen Golfschwungs“, den ein Golflehrer lehren und an den sich alle Golfer anpassen sollen, fand Adams heraus, dass der Schwung immer von den individuellen körperlichen Voraussetzungen eines Golfers abhängt.

Der (individuell) perfekte Schwung

Obwohl die Ursprünge des Golfsports fast bis ins Mittelalter zurückreichen, sucht ein großer Teil der Golfzene weiterhin den allumfassenden, für alle Spieler geeigneten Golfschwung. Selbst einige Top-Profis haben sich zum Ziel gesetzt, ihren Schwung zu ändern, um noch erfolgreicher zu werden. Die Liste dieser Golfer ist lang und beinhaltet Größen wie Tiger Woods, Jason Day, Danny Willet oder Martin Kaymer. Unglücklicherweise leiden viele Golfer unter genau dieser Entscheidung: durch Verletzungen, die sie teilweise bis heute behindern oder indem sie nach dieser Entschlei-

dung die Erfolgsspur verlassen haben. Dem durchschnittlichen Amateurgolfer wird – vor allem, wenn er oder sie seine Golfkarriere erst im Alter von 40 oder 50 beginnt – die Grenze seines Leistungspotenzials meist bewusst sein, hier steht jedoch der Gesundheitsaspekt sehr stark im Blickpunkt. Kaum eine Sportart kann bis ins hohe Alter so gut ausgeübt werden wie Golf, sofern es der Gesundheitszustand des Spielers zulässt. Selbst wenn Menschen also erst mit 40 zum Golf finden, können sie das Spiel durchaus noch drei, vier oder gar fünf Jahrzehnte lang genießen. Voraussetzung hierfür ist, dass der Schwung keine Verletzungen hervorruft und mit den individuellen Voraussetzungen des Spielers in Einklang steht.

Der Schlüssel zur Umsetzung eines solchen Konzepts ist nach Auffassung von Adams der Golflehrer. Und so hat der Erfolgscoach eine weltweite Schulungsreihe zu Bioswing Dynamics in Zusammenarbeit mit Smart2Move, dem Erfinder der Force Plates (mobile Trainingsmatten zur Messung des Krafteinsatzes und der Kraftübertragung beim Golfschwung), gestartet. Gemeinsam touren sie von Nord nach Süd und Ost nach West, um Golflehrern das Konzept und seine Anwendung im Golfunterricht zu vermitteln. Adams ist Lehrer durch und durch,



Mike Adams erläutert in einem Vortrag im Oktober 2017 in Paris die Grundlagen von Biodynamics.

einer der meistgebrauchten Sätze in seinen Schulungen ist: „Ich möchte Euch dabei helfen, bessere Golflehrer zu werden!“ – was auch zeigt, dass nach seiner Überzeugung der Teaching Pro in erster Linie eben Lehrer und nicht Golfspieler ist.

Adams' Philosophie baut auf zwei Grundsätzen auf:

- a) Jeder Golfer hat unterschiedliche natürliche Voraussetzungen, die seinen Golfschwung beeinflussen.
- b) Golflehrer sollen, wann immer möglich, genaue Daten anstelle von Schätzungen oder gar einem Verzicht auf Daten nutzen.

Modernes Equipment für moderne Lehre

Geräte wie Video, Launch-Monitor und die Smart2Move Force Plates sind für ihn in der modernen Lehre unverzichtbar. Die Anwendung von Bioswing Dynamics erfordert zunächst ein sogenanntes Screening, bei dem der Golfer vermessen wird. Die Ergebnisse dieses Screenings helfen dem Golflehrer zu entscheiden, wie das korrekte Setup seines Schülers aussieht – einer der wichtigsten Faktoren auf dem Weg zu besserem Golf. Die Force Plates ermitteln die notwendigen Informationen zur Bewegung des Unterkörpers im Rahmen von Adams Konzept. Das Screening erfordert ein simples Hilfsmittel: ein Maßband. Die Körpergröße des Golfers im Verhältnis zu seiner Armspanne ist die erste Komponente, das Verhältnis der Unterarm- zur Oberarmlänge die zweite. Die Ergebnisse bestimmen die Schwungebene im Rück- und Durchschwung, die nicht zwingend identisch sein müssen. Ursache hierfür ist die Griffposition der rechten Hand (für Rechtshand-Golfer) im Take-away. Adams unterscheidet fünf verschiedene Arten, wie ein Golfer die Hand einsetzt, sie reichen von „under“ (Hand befindet sich im Take-away

unterhalb des Schafts) bis hin zu „on-top“ (Hand befindet sich oberhalb des Griffs im Take-away). Bei dieser Gelegenheit erklärt Adams in seinen Seminaren auch, warum so viele Golfer die Schwünge eines Adam Scott oder Louis Oosthuizen als perfekt ansehen: Sie sind sehr ausbalanciert – *„sie sind das Sahnehäubchen“*, wie Adams es nennt. Aber dies klappt nur, weil der Körper dieser Spieler genau diese Schwungvariante unterstützt. Der Versuch vieler Amateurgolfer, ihren eigenen Schwung hieran anzulehnen, weil er so schön aussieht, wird daher nicht von Erfolg gekrönt sein, sofern der Amateur nicht zufällig die gleichen Körperproportionen und Verhaltensweisen mitbringt.

Ein weiteres, häufig diskutiertes Element beim Aufschwung ist das Winkeln der Handgelenke. Dieses hängt nach Adams von den vorher per Messung bestimmten Körperfaktoren ab, ein bestimmtes Winkeln ist also ein Ergebnis und kein Trainingsinhalt. Eine große Stärke von Adams Seminaren ist, dass er dies alles nicht nur auf rein theoretischer Basis darstellt, sondern seine Erkenntnisse mit zahlreichen Videos, angefangen bei Kindern aus seinen Trainingsgruppen in New Jersey und Florida, bis hin zu weltberühmten Profigolfern, untermauert. Und mit all diesen Praxisbeispielen wird auch ein oft von TV-Kommentatoren zu hörender Kommentar ent-

larvt: Profigolfer können nicht vom idealen Schwung abweichen, weil sie ihre Fehler konstant wiederholen und sich daran angepasst haben; nein, ihr Schwung folgt ihren natürlichen körperlichen Voraussetzungen und bildet somit die Grundlage ihres Erfolgs. Selbst der Schwung eines Jim Furyk wird auf einmal verständlich und nachvollziehbar vor dem Hintergrund von Bioswing Dynamics.

Eine weitere Komponente zur Bestimmung des individuellen Golfschwungs ist der Post-Test, bei dem es um die Gewichtsverlagerung während der Körperrotation geht. Adams unterscheidet drei Typen: One-Post Golfer (diese drehen sich beim Rück- und Durchschwung um das Vorderbein), Two-Post Golfer (sie verlagern ihr Gewicht vom Vorder- auf das Hinterbein und wieder zurück während des Schwungs) sowie die Center-Post Golfer, deren Schwung um die Körpermitte rotiert.

Die nächste Messung befasst sich mit der Geschwindigkeit der Hüften. Dies kann langsam, mittel oder schnell sein, was jeweils durch den Öffnungsgrad der Hüften im Treffmoment abgebildet wird. In Abhängigkeit von den bisherigen Ergebnissen ist es jetzt recht einfach, die Position der Füße im Schwung zu bestimmen: Diese richten sich nach der Hüftgeschwindigkeit und der Unterkörper-Aktion. Das gleiche gilt für



Michael Althoff
Geschäftsführender Gesellschafter
MC Management Consulting GmbH

Ein Autorenporträt und Kontaktdaten finden Sie unter gmkg-online.de/gm-autoren

den perfekten Griff, der ebenfalls stark von der Geschwindigkeit der Hüften abhängt. Die Ergebnisse der verschiedenen Messungen werden in ein spezielles Bioswing Dynamics Evaluation Sheet übertragen. Im Ergebnis werden alle Ergebnisse drei verschiedenen Bewegungsmustern zugeordnet: Glide (Gleiten/Verschieben), Spin (Drehen) und Launch (Aufrichten). Ziel dieser Übersetzung ist es, ein Verständnis dafür zu gewinnen, wie die Bewegung des individuellen Golfers optimiert werden kann. *„Die meisten Golfer, sowohl bei den Amateuren als auch bei den Profis, weisen eine Kombination aus zwei Grundmustern auf, beispielsweise Spin und Launch“*, berichtet Adams aus seiner jahrzehntelangen Trainingsarbeit.

Screening und darauf aufbauend ein Trainingskonzept

Mit Hilfe der Screening-Ergebnisse kann der Golflehrer nun ein individuelles Trainingskonzept für seinen Schüler erstellen. Das Screening ist somit nicht das Ende, sondern der Beginn einer Zusammenarbeit zwischen einem Biodynamics Coach und einem Golfer. Die wichtigste Regel hierbei lautet: Verändere keine Schwungskomponenten, die durch den Körper des Golfers bedingt sind! Trotzdem bleibe noch genügend Luft für umfangreiches Training und Coaching, bestätigt Adams. Da wohl jeder Golfer sein Spiel verbessern möchte, sind Ballflug und höhere Schlägerkopfge-



Mike Adams und Tour-Spielerin Emilie Alonso analysieren den Schwung der französischen Proette

schwindigkeit (für längere Schläge) wichtige Trainingsziele. „Der einzige Weg, die Schlägerkopfgeschwindigkeit zu erhöhen, ist letztlich – mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit!“, sagt Adams mit einem Lächeln. Während einer Praxiseinheit im Rahmen seines Seminars braucht er dann auch selten mehr als 20 Minuten, um seine Aussage zu beweisen. Während des Seminars in Paris (Oktober 2017) hat die junge französische Proette Emilie Alonso ihre Schlägerkopfgeschwindigkeit binnen weniger Minuten um über zehn Meilen pro Stunde erhöht – und dies nur, indem Adams genau das umgesetzt hat, was der Körper der Spielerin ohnehin vorgibt. Auch andere Mitglieder der französischen PGA, sowohl Spieler als auch Golflehrer, machten ähnliche Erfahrungen. Sie alle gewannen jedoch nicht nur an Länge durch die höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit: Der gesamte Schwung wurde stabiler und wiederholbarer, auch das Ball Striking, beispielsweise der Eintreffwinkel beim Ballkontakt, verbesserte sich spürbar.

Die Anwendung der Erkenntnisse aus der Biodynamik im Rahmen einer Unterrichtseinheit erfordere genaue Daten, so Adams gegenüber seinen Seminarteilnehmern. Hintergrund: Golfschwünge sind Bewegung, Bewegung ist Teil der Kinesiologie und weder Video noch Launch Monitor sind in der Lage, dem Golflehrer die Informationen zu liefern, die in Bezug auf die Umsetzung der körperlichen Eigenschaften innerhalb des Golfschwungs essenziell sind. Jean-Paul Fernandez, einer der führenden Experten in Sachen Biomechanik und Vorstandsmitglied bei Smart2Move, führt die Seminarteilnehmer in die Grundlagen von Kraft und Bewegung ein. Gemeinsam mit seinem Kollegen Grégory Lebrat, Mitbegründer und CEO von Smart2Move, stellt er dar, wie die Force Plates Daten erheben und wie Golflehrer diese Informationen im Training richtig einsetzen, um das Spiel ihrer Schüler zu verbessern. Auch wenn das System für jeden Schwung zahlreiche Informationen wie beispielsweise Stand und Fußstellung, laterale Gewichtsverteilung, Schwerpunkt und Gewichtsver-



Grégory Lebrat (Mitte, hinter dem Tablet auf dem Stativ) und Jean-Paul Fernandez (davor, knieend, beide von Smart2Move) im Praxisteil eines Seminars zu Biodynamics in Paris im Oktober 2017.

lagerung, vertikale Kräfte und mehr anzeigt: Die korrekte Interpretation dieser Daten erfordert Wissen um die Gesetze der Biomechanik und die Ergebnisse des Golfer-Screenings. In anderen Worten: Die Daten für einen Spin-Golfer werden anders aussehen als für einen Glide-Golfer. „Wenn es um physikalische Komponenten geht, sollten wir als Golflehrer wann immer möglich auf exakte Messungen aufbauen“, beschreibt Adams die Vorzüge der Force Plates. Und er geht noch einen Schritt weiter: Die Umsetzung der Screening-Ergebnisse auf der Range ist nur der erste Schritt. Danach sollte der Golflehrer jedoch mehr Zeit mit seinen Schülern auf dem Platz verbringen, empfiehlt Adams. Dies helfe dem Spieler, die Trainingsinhalte in verschiedenen Situationen auf dem Platz anzuwenden – und am Ende zähle schließlich das Ergebnis auf der Runde. „Ich selbst verbringe mindestens 70% meiner Unterrichtszeit mit meinen Schülern auf dem Platz“, berichtet Adams aus seiner eigenen Trainingsarbeit.

Gesund Golfen auf Basis der Biomechanik

Das Konzept der Biomechanik ist nicht zuletzt für die Gesundheit der Golfer von großer Bedeutung. „Wenn man permanent versucht, den Schläger anders zu schwingen als es der eigene Körper vorgibt, sind Verletzungen fast



Smart2Move ForcePlates im Einsatz.

unvermeidbar“, konstatiert Adams. Das sei unabhängig von der Spielstärke eines Golfers, es gelte vom Einsteiger bis hin zum Top-Profi. Adams rät deshalb dringend, Golfer direkt von Beginn an auf Basis der Biomechanik zu unterrichten, das gelte nicht zuletzt auch für Kinder. „Warum sollten wir es ihnen erst falsch und dann später erst richtig beibringen?“, antwortet er auf die Frage, welche Golfer von Bioswing Dynamics profitieren könnten. Gemeinsam mit seinen Kollegen von Smart2Move wird Adams auch in Zukunft am Ausbau des Netzes Bioswing-zertifizierter Trainer arbeiten. Eine Website mit einem Verzeichnis aller zertifizierten Coaches befindet sich aktuell im Aufbau (siehe dazu das Interview mit Mike Adams). Im Frühjahr 2018 wird er seine Tour durch Europa fortsetzen, nach Auskunft von Grégory Lebrat sei unter anderem für März ein Seminar in Deutschland (St. Leon-Rot) geplant.

Michael Althoff