

IM GESPRÄCH MIT MIKE ADAMS

Der individuelle Schwung als Ziel

Mike Adams, den unser Autor Michael Althoff für seinen Beitrag „Die Entschlüsselung des Golfschwungs“ besuchte, und der gerade erst bei GolfDigest auf Position zwei der besten Golflehrer vorgerückt ist (siehe Link: www.golfdigest.com/story/the-50-best-teachers-in-america), stand ihm nach einem allgemeinen Gespräch für einige spezifischere Fragen zur Verfügung.

? Wodurch zeichnet sich Bioswing Dynamics aus?

! 99% dessen, was im Golfsport unterrichtet wird, ist richtig. Der Unterschied bei Bioswing Dynamics liegt darin, dass wir den richtigen individuellen Schwung jedes einzelnen Golfers anhand seiner persönlichen körperlichen Voraussetzungen bestimmen.

? Und wo bekommen Golfer die dafür notwendigen Informationen her?

! Am besten geschieht dies im Rahmen eines Screenings bei einem zertifizierten Biodynamics Golflehrer. So etwas dauert selten länger als fünf Minuten. Natürlich kann ein Golfer, wenn er mit den Grundlagen von Bioswing Dynamics vertraut ist, das Screening auch selbst durchführen. Wir empfehlen jedoch, dies in der ersten Trainingseinheit mit dem Golflehrer des Vertrauens durchzuführen. Von daher sollte die erste Trainingseinheit mit einem neuen Pro auch immer eine Einzelstunde und keine Gruppenstunde sein.

? Eignet sich Bioswing Dynamics für alle Golfer oder wendet es sich mehr an Profis und ambitionierte Amateure?

! Unser Konzept wendet sich an alle Golfer, vom Freizeit-orientierten Spieler, der nur einmal pro Woche oder alle 14 Tage auf die Runde geht, bis hin zum Tourspieler. Wir unter-



World Golf Teacher Hall of Fame-Mitglied Mike Adams

scheiden in unserem Konzept nicht hinsichtlich der persönlichen Motivation oder Zielsetzung, aufgrund derer eine Golfstunde gebucht wird.

? Funktioniert Ihr Ansatz auch bei Golfern, die bisher mit einem Lehrer zusammengearbeitet haben, der einen Golfschwung gelehrt hat, welcher nicht zu den körperlichen Gegebenheiten seines Schülers oder seiner Schülerin gepasst hat?

! Erstaunlicherweise ist es sehr einfach, zu seinem natürlichen Schwung zurückzukehren – viel einfacher übrigens, als einen Schwung in Widerspruch zu seinem Körper auszuführen.

Die meisten Golfer erinnern sich an das, was sie gemacht haben, als ihr Spiel erfolgreich war. Wir helfen ihnen dabei, auf diesen Pfad zurückzukehren und ihren natürlichen Schwung anzuwenden.

? Welche Bedeutung hat Bioswing Dynamics im Zusammenhang mit Golf und Gesundheit, welche Vorteile

bietet Ihr Ansatz im Vergleich zu anderen Konzepten?

! Die Golfer vermeiden damit schlicht, sich unnötig zu verletzen! Der gesamte Körper und Bewegungsapparat hat weniger Stress, dies vermeidet Verletzungen. Dadurch bleibt der Golfer gesund und kann das Spiel bis ins hohe Alter genießen.

? Welche Voraussetzungen sind zu erfüllen, um das Konzept dauerhaft in das Spiel eines Golfers einzubauen? Welche Rolle haben hierbei Golflehrer?

! Sowohl Lehrer als auch Golfer brauchen den klaren Willen, die Grundlagen von Bioswing Dynamics anzuwenden. Wer die Fakten kennt, sich aber trotzdem anders verhält, wird dies sowohl bei seiner Gesundheit, als auch in seinem Spiel spüren.

Der Lehrer braucht vor allem ein geschultes Auge, um die Schwungbewegung richtig zu analysieren und um darauf aufbauend dem Golfer zu helfen, unser Konzept richtig anzuwenden.

? Wie finden Golfer einen Lehrer, der Ihr Konzept anwendet? Oder können Golfer ihr Spiel eigenständig auf Bioswing Dynamics umstellen?

! Wir erstellen derzeit eine Website, auf der wir alle Bioswing-zertifizierten Golflehrer auflisten werden. Jeder Lehrer durchläuft verschiedene Trainingsmaßnahmen und muss spezielle Tests pro Zertifizierungslevel bestehen, bevor er sich als zertifizierter Trainer bezeichnen darf. Wir empfehlen, unser Konzept mit der Unterstützung eines Golflehrers anzuwenden. Der Golfschwung ist eine der komplexesten Bewegungen im Sport. Wie gesagt: Man braucht ein gut geschultes Auge, um zu erkennen, ob der Golfer den Schläger so schwingt, wie er sollte – oder auch nicht.

? Welche Rolle spielen Technologien wie insbesondere Smart2Move Force Plates innerhalb Ihrer Methodik?

! Generell ziehe ich Fakten gegenüber Meinungen vor. Aus diesem Grund beginnen wir immer mit einem Screening.

Die meisten Menschen kennen die Daten nicht, die wir zur Beurteilung ihrer körperlichen Eigenschaften benötigen – und wenn wir hier raten, liegen wir oft falsch. Das gleiche gilt für das Golftraining: Ein Golflehrer braucht harte Fakten.

Video ist die Grundlage, es ermöglicht auch dem Golfer, seinen eigenen Schwung zu sehen und gemeinsam mit dem Lehrer zu verstehen. Als zweites kommt der Launch Monitor. Gleich ob Sie Trackman oder Flightscope nutzen: Ein Launch Monitor ist unverzichtbar in Bezug auf Schlägerkopfgeschwindigkeit, Schwungebene und andere Werte, welche den Ballflug beeinflussen. Die Smart2Move Force Plates sind sehr wichtig für Unterkörperbewegung eines Golfers. Große Teile des Golfschwungs setzen sich aus Bewegung und Kraft zusammen. Smart2Move leistet hier eine fantastische Arbeit, um diese wichtigen Daten zu messen und so die Umsetzung der Bioswing-Grundlagen im

Schwung zu unterstützen. Sie stellen dem Golflehrer einzigartige Daten zur Verfügung, die weder ein Launch Monitor noch Video liefern.

? Sind Force Plates für alle Golfer empfehlenswert?

! In jedem Fall! Ein zielorientierter Lehrer braucht so viele Informationen wie möglich über seinen Schüler. Die Force Plates sagen uns, ob ein Golfer seine natürlichen Voraussetzungen und Kräfte optimal nutzt – oder sie helfen uns zu verstehen, warum seine derzeitige Schwungbewegung nicht zu seinen Voraussetzungen passt. Smart2Move bietet uns Golflehrern ein einzigartiges Werkzeug, jeder Coach erhält so mehr und vor allem präzisere Informationen. Diese sind die Grundlage für einen individuellen Trainingsplan, um aus jedem einzelnen Golfer einen noch besseren Golfer zu machen. Das System stellt uns eine Technologie zur Verfügung, die Ende des letzten Jahrhunderts noch mehr als 100.000 Dollar gekostet hätte – und heute zu einem Betrag verfügbar ist, der für jede Golfschule finanzierbar sein sollte. Ich kann meinen Kollegen nur sehr empfehlen, dieses System in ihre Trainingsarbeit zu integrieren. Zudem fördert es – begleitet von seinem Lehrer – das Verständnis des Golfers, warum er Fortschritte macht oder warum diese ausbleiben.

? Und wie beurteilen Sie die Power Insoles Einlegesohlen von Smart2Move?

! Sie sind ein sehr gutes Tool für das tägliche selbständige Training eines Golfers. Er kann so unabhängig von seinem Golflehrer Daten sammeln und diese in der nächsten Trainingseinheit gemeinsam mit ihm auswerten. Der Lehrer kann die bereitgestellten Werte analysieren und einen darauf abgestimmten Trainingsplan erstellen. Golfer können mit diesen Einlegesohlen ihr Trainingsergebnis auch selbst bewerten, zum Beispiel in Kombination mit einem kleinen Launch Monitor wie dem Flightscope Meva.

? Eignet sich Bioswing Dynamics auch für Golfer, die aufgrund von



Langfassung des Gesprächs mit Mike Adams demnächst unter gmgk-online.de

Vorerkrankungen oder Alter körperliche Einschränkungen haben?

! Absolut! Bioswing berücksichtigt diese Faktoren ganz automatisch, selbst wenn sie Auswirkungen auf die körperlichen Eigenschaften eines Golfers haben. Wie dargestellt ist die Grundlage jedes Trainingskonzepts ein Screening. Wenn der Golfer zum Beispiel ein künstliches Hüftgelenk erhalten hat, kann dies Auswirkungen auf die Frage Single Post, Center-Post oder Two-Post Golfer haben. Indem wir seine Bewegung im Screening untersuchen, können wir die bestmögliche Trainingsunterstützung für seine persönliche Situation leisten.

? Wie reagieren die Golflehrer in Ihren Seminaren auf Ihre Vorschläge, welche Unterstützung erhalten Sie durch die nationalen PGAs?

! Die Reaktionen sind sehr positiv, nicht zuletzt weil unser Konzept schlüssig und überzeugend ist. Meine Mitgliedschaft in der World Golf Teachers Hall of Fame sowie die zahlreichen Auszeichnungen als einer der Top-Golflehrer dieser Welt verleihen mir natürlich eine sehr hohe Glaubwürdigkeit. Wir haben einige sehr gute Kooperationen mit nationalen PGAs. Die PGA of America unterstützt die Verbreitung von Bioswing, indem sie mehrere Veranstaltungen pro Jahr im Rahmen der PGA-Shows in Orlando und Las Vegas organisiert.

Herr Adams, wir danken Ihnen herzlich für das sehr interessante Gespräch.

Mit Mike Adams unterhielt sich unser Autor Michael Althoff.