WAS MÄNNER VON FRAUEN IM GOLFSPIEL LERNEN KÖNNEN (UND UMGEKEHRT)

Männer können Dank ihrer Kraft und Grösse beim Golfschwung mehr Geschwindigkeit produzieren und damit mehr Spin auf den Ball bringen. Dass dies auf dem Platz nicht nur Vorteile mit sich bringt und was sich Männer bei den Frauen abschauen sollten, zeigen Ihnen Caroline und Martin Rominger exklusiv für Golf Suisse.

VON CAROLINE UND MARTIN ROMINGER

Das Golfspiel von Mann und Frau ist im Grundsatz sehr unterschiedlich. Wir sehen das oft bei unseren Trainingseinheiten oder den gemeinsamen Golfrunden. Es gibt Frauen, die wie ein Mann spielen. Eines der besten Beispiele ist Michelle Wie. Sie hat vor einigen Jahren sogar versucht, bei den Männern auf der Tour mitzumischen. Schlussendlich aber mit wenig Erfolg, was Sie nach dem Lesen dieses Artikels vielleicht etwas besser verstehen werden.
Grundsätzlich gibt es folgenden grossen Unterschied zwischen Frau und Mann: der Mann kann Dank seiner Kraft und Grösse mehr Geschwindigkeit produzieren und damit mehr Spin auf den Ball bringen. Dies kann zu Vor- und Nachteilen auf dem Platz führen. Wenn ein Spieler mehr Spin auf den Ball bringt, heisst dies prinzipiell, dass der Ball höher in die Luft geht (siehe Übung 1). Die Fehlerquote (Slice oder Hook) wird mit mehr Spin auf dem Ball aber ebenfalls grösser. Um diesem Problem entgegenzuwirken, sollten Männer auf der Range nicht immer versuchen, so fest und weit wie möglich zu schlagen, sondern vermehrt kontrolliert und mit einem guten Rhythmus – so wie die meisten Frauen.
Frauen können sich aber auch eine Scheibe von den Männern abschneiden – wer wäre nicht gerne ab und zu etwas länger. Frauen hadern oft mit Fairwaybunkern oder Abschlägen über ein Wasserhindernis und können die Par 5-Löcher nicht mit zwei Schlägen angreifen. Etwas mehr Länge macht einem da oft das Leben auf dem Golfplatz leichter (siehe Übung 3). Und auch beim Chippen gibt es einen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Männer können durch ihre Schlägerkopfgeschwindigkeit beim Chippen mit dem Sandwedge mehr Spin auf den Ball bekommen. Dies ist speziell in heikleren Lagen, wie bei höherem Rough wichtig, wo der Ball nach dem Schlag relativ schnell auf dem Green wieder zum Liegen kommen muss.

ÜBUNG 1: KONTROLLIERTE, TIEFE SCHLÄGE

Ausgangsposition: Der Ball liegt auf dem Fairway, hat eine normale, gute Lage. Wichtig ist, dass der Schlag gerade geht, also weder nach links noch rechts, wo sich die Hindernisse befinden. Es kann auch sein, dass es windet und wir den Ball gut kontrollieren wollen. Denn im Wind kann aus einem Fade schnell ein Slice werden und aus einem Draw ein Hook.
Durchführung/Technik: Gehen Sie mit einem Eimer Bälle auf die Driving Range. Stellen Sie sich mit einem mittleren Eisen (8, 7 oder 6) an den Ball. Schwingen Sie locker und ohne Kraft. Sie müssen immer das Gefühl haben, dass Sie den Schläger genau führen, Sie ihm auch «sagen», wo es lang geht. Kontrolliertes Schlagen = weniger Spin auf dem Ball = weniger Höhe. Nehmen Sie den Ball im Stand etwas zurück. Damit geht der Ball auch weniger in die Luft. Testen Sie, was passiert, wenn Sie den Ball mal etwas zurücknehmen und ihn dann wieder etwas nach vorne legen.

Variation: Sie können diese Übung grundsätzlich mit allen Schlägern ausführen. Versuchen Sie, die gleiche Übung mit dem Driver oder mit einem Sandwedge auf ein Grün. Wie reagiert der Ball, wenn ich hastig und schnell schlage oder ich langsamer und mit Gefühl schlage? (Hinweis: Wenn Sie langsamer schlagen, wird der Ball weniger Spin haben und dadurch mehr rollen und tiefer fliegen). Interessant wird es,

wenn Sie gegen den Wind spielen. Da merken Sie noch mehr, wie Ihr Spin die Flugkurve des Balles verändert.
Ziel: Verstehen Sie, dass man nicht immer mit 150% auf den Ball schlagen muss, um optimale Ergebnisse zu erzielen? Sparen Sie sich Ihre Kräfte und spielen Sie mit mehr Feingefühl. Es ist wichtig, in der richtigen Situation die richtigen Schläge anzuwenden.
Intensität/Wiederholungen: Schlagen Sie mit dem Eisen 7 zehn Bälle, so wie oben beschrieben. Dann wieder 10 Bälle, so wie Sie immer spielen. Beobachten Sie genau, ob der Ball immer die gleiche Höhe hat oder nicht.

ÜBUNG 2: RHYTHMUS, MEHR KONTROLLE UND WENIGER ABWEICHUNG BEIM BALL

Ausgangsposition: Der Ball liegt auf dem Fairway oder im Rough. Es ist wichtig, dass Sie ihn gerade nach vorne befördern können mit möglichst wenig Abweichung nach links und rechts. Sie wollen den Ball unter Kontrolle haben und nicht hastig schlagen.
Durchführung/Technik: Stellen Sie sich locker an den Ball. Es ist wichtig, dass Sie kurz vor dem Schlagen einmal tief einatmen. Die Muskeln dürfen nicht verkrampft sein. Diese Übung kann mit jedem Schläger gemacht werden. Während Sie den Ball schlagen, denken Sie an «S E V E R I A N O (top of the back swing) B A L L E S T E R O S (finish)» und schwingen Sie genau in diesem Rhythmus. Schwingen Sie zu schnell, wird aus dem Ballesteros schnell ein Basteros.
Variation: Es ist interessant zu sehen, wie gross die Abweichung ist, wenn man ein kleineres Eisen benutzt oder den Driver. Die Abweichung bei einem Driver ist natürlich deutlich grösser als bei einem kleinen Eisen.
Ziel: Wenn Sie sich in Zukunft auf dem Platz an diese Übung erinnern, dann werden Sie den Ball automatisch auch lockerer schlagen. Hilfreich ist dies z.B. am Abschlag, wenn die Flugschneise schmal ist und es viel wichtiger ist, den Ball gerade zu schlagen als Weite zu erzeugen.
Intensität/Wiederholungen: 20 Wiederholungen je Schläger

ÜBUNG 3: MEHR DISTANZ BEKOMMEN

Ausgangsposition: Sie wollen den Ball weit schlagen, da Sie vom Tee aus «freie Bahn» haben und – wenn möglich – das Par 5 mit zwei Schlägen angreifen wollen. Der Ball ist auf dem Tee und Sie haben einen Driver in der Hand.
Durchführung/Technik: Stellen Sie sich so an den Ball wie immer. Nun gilt es, den Schlägerkopf auf einen weiteren Weg zu schicken als sonst. Soll heissen: Weit weg vom Körper, mehr Drehung aus den Schultern (wie eine Spindel). Dadurch bekommen Sie beim Down Swing mehr Winkel im Handgelenk/Schläger und schlussendlich mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit auf den Ball. Der Ball fliegt weiter.
Variation: Es ist einfach, diese Übung mit dem Ball auf einem Tee durchzuführen. Wenn Sie alles gut im Griff haben, können Sie die Übung auch mit einem Eisen ohne Tee versuchen.
Ziel: Wenn der Ball weiter fliegt als vorher und Sie nach guten langen Drives kleinere Eisen ins Grün spielen können, ist das ein Vorteil. Was im Umkehrschluss bedeutet, dass Sie besser scoren werden. Beachten Sie: Wenn man den Ball länger spielen kann als sein Gegner, hat man immer einen Vorteil.
Intensität: Die Intensität kann mittels Fitnessübungen erhöht werden. So helfen starke Beine, die Drehung besser durchzuführen, da man in den Beinen stabil stehen bleiben und oben besser abdrehen kann. Auch Schnellkraftübungen sind für die Länge hilfreich.

LUTZ

Sportschulen

swiss olympic | PARTNER SCHOOL

> 8./9. Schuljahr Sport
> 10. Schuljahr Sport
> Sporthandelsschule (Kaufmann/Kauffrau EFZ)
> Sportgymnasium

Für ambitionierte Nachwuchstalente. Stundenplan abgestimmt auf Trainingszeiten und Wettkämpfe.

Einladung zum persönlichen Beratungsgespräch

Feusi Bildungszentrum Bern und Solothurn | www.feusi.ch
Telefon 031 537 33 33 | sportschulen@feusi.ch

Ich will es wissen feusi

ÜBUNG 4A: SANDWEDGE – SPIN AUS DEM ROUGH

Ausgangsposition: Ihr Ball liegt im Rough und die Fahne steht eher kurz hinter dem Grünanfang. Die Lage des Balls ist nicht besonders gut. Es kann sogar sein, dass Sie den Ball wegen des hohen Roughs nicht besonders gut sehen. Auf der Tour werden die Plätze oft so präpariert, dass sich direkt neben den Grüns solch ein unangenehmes Rough befindet.
Durchführung/Technik: Nehmen Sie ein Sandwedge oder ein Lob Wedge (56-60 Grad). Sie wollen den Ball mit Geschwindigkeit aus dem Rough in die Luft bringen und dann schnell wieder runter, so dass er kaum noch rollt. Dies ist nicht einfach und der Ball wird aus dem Rough immer mehr rollen als vom Fairway. Drücken Sie die Hände etwas nach vorne. Versuchen Sie beim Take-away die Handgelenke anzuwinkeln. Setzen Sie mehr Handgelenk auch beim Durchschwung ein und bleiben Sie locker in den Händen. Dann produzieren Sie Speed mit dem Schlägerkopf und hören Sie auf das Zischen des Schlägerblattes, wenn der Schläger durch das Gras geht.
Variation: Es ist einfacher, je mehr Loft Sie auf dem Club haben, denn es hilft Ihnen, den Ball schneller in die Luft zu bekommen und zudem «schneidet» es das Gras fast weg. Testen Sie den Schlag mit einem Pitching oder Sandwedge, falls Sie kein Lob Wedge haben. Der Ball kommt ganz anders aus dem Rough.
Ziel: Lernen Sie, den Chip mit mehr Speed zu schlagen. Das heisst aber nicht, dass der Ball weiter fliegen soll, sondern vielmehr höher, mit mehr Spin auf dem Ball.
Intensität: Als Übung versuchen Sie 3 von 5 Bällen innerhalb von zwei Metern zu setzen. Falls Ihnen das nicht gelingt, wiederholen Sie die Übung, bis Sie es schaffen. Oder spielen Sie auf 10 Punkte mit einem Freund. Der, der näher am ausgemachten Ziel liegt, bekommt einen Punkt. Wichtig ist, solche Schläge auch unter Druck zu üben!

CLIFF POTTS GOLF ACADEMY
INTERNATIONAL
Seit 1989

22 Jahre
Quality Golf-Unterricht
nach dem Motto

„We don't just teach a swing,
we show you how to play on the golf course"

2-, 3- oder 5tägige Intensivkurse
für HCP-Spieler und Anfänger

Exklusiv im Golf Club Patriziale Ascona
Tessin/Schweiz

Cliff Potts Golf Academy
+41 (0)91 780 9392
office@cliff-potts-golfacademy.com
www.cliff-potts-golfacademy.com

5 MINUTEN MIT: TIMO KARVINEN

NIEMAND WIRD ALS CHAMPION GEBOREN!

Timo Karvinen, Nationalcoach (Men und Boys) der ASG, weiss um die Schwierigkeiten, die es mit sich bringt, als Amateur internationale Erfolge zu feiern. Der Finne, 1990 selbst bester Amateurspieler seines Landes, will den Schweizer Golfnachwuchs mit innovativen Trainingskonzepten näher an die Weltspitze heranführen.

«Schon um als Amateur im internationalen Wettbewerb bestehen zu können, reicht Talent allein nicht mehr aus. 10 Jahre harte Arbeit sind Voraussetzung. Das bedeutet rund 1000 Stunden Training, 20 Stunden in der Woche, 50 Wochen im Jahr, 3 Stunden täglich. Klingt viel? Nicht wirklich. Generell gilt die Regel, dass Amateure mit einem Handicap von +4 Profi werden können. Auf europäischem Tourniveau liegt der Wert bei +6. Ohne lange, harte Vorbereitung geht das nicht. Das zeigt auch der Altersdurchschnitt bei der Qualifying School für die Tour. Er lag 2008 bei den Herren im Durchschnitt bei 32,5 Jahren, bei den Frauen bei 23 Jahren. Soll heissen: Der Weg hin zum Profidasein ist lang und beschwerlich. In der Schweiz jedoch geben sich die hiesigen Talente schon mit Erfolgen bei den nationalen Turnieren zufrieden. Sie suchen gar nicht erst die internationale Bestätigung für ihre Arbeit. Zumindest im Golf. Und immer noch zählt eine gute Berufsausbildung weit mehr als eine Ausbildung zum Profisportler. Diese Einstellung gilt es schnellstens zu ändern, wenn wir weiter nach Weltklassegolfern in der Schweiz rufen.

Zielsetzungen ausserhalb der «Comfort Zone»
Nicht nur Amateure müssen verstehen, wie Druck und Stress unser Golfspiel beeinflussen. Es war immer wieder faszinierend zu sehen, wie Annika Sörenstam auf der LPGA Tour auf den Schlusslöchern Rückstände aufholte und Turniere gewann. Annika brauchte diese Drucksituationen, um das Beste aus sich herauszuholen. Doch nicht alle können ihre besten Schläge auf Knopfdruck abrufen. Erst gar nicht in Stresssituationen. Es gilt also, diese Drucksituationen in unsere Trainingsroutine einzubauen. Glücklicherweise erfordert das Erlernen und Verbessern von mentalen Fähigkeiten keine Magie. Indem wir lernen, uns ausschliesslich auf ein Ziel zu konzentrieren, uns zu entspannen, positiv zu denken, und uns bestimmte Bilder in den Kopf zu rufen, lernen wir, unter Stress besseres Golf zu spielen. Und das gilt nicht nur für Kaderspieler.
Als Coach arbeite ich nicht mit kurzfristigen Zielen. Ich denke langfristig. Es ist wichtig, die Spieler immer wieder mit innovativen Trainingsansätzen zu überraschen, ihnen Hilfen an die Hand zu geben, mit denen sie mit möglichst optimaler Intensität arbeiten können. Denn nur so wird es uns gelingen, unsere vorhandenen Talente auf eine internationale Karriere vorzubereiten. Viel Arbeit liegt noch vor uns. Kommende Sieger werden nicht als Champions geboren. Champions wachsen an grossen Herausforderungen. Und die liegen noch vor uns.»
Die kompletten Versionen der exklusiven Kolumnen von Nationalcoach Timo Karvinen finden Sie im Netz unter www.golfsuisse.ch

ÜBUNG 4B: CHIPPEN MIT EISEN

Ausgangsposition: Ihr Ball liegt am Grünrand und Sie haben einen langen Weg über das Grün bis zur Fahne. Sie haben viel Platz und keinen Bunker dazwischen. Der Ball kann also zur Fahne rollen, er muss nicht runterkommen und schnell stoppen. Der Ball fliegt tiefer.
Durchführung/Technik: Stehen Sie normal, wie für einen Chip am Ball. Nehmen Sie ein Eisen 8 in die Hand. Sie wollen den Ball tief spielen, mit viel Roll und wenig Spin. Schwingen Sie den Schläger langsam nach hinten und wieder nach

vorne. Die Bewegung ist ähnlich, wie wenn Sie einen langen Putt machen wollten, halt nur mit einem Eisen 8 in der Hand.
Stehen Sie wegen der flachen Lage und der Länge des Schlägers etwas weiter weg vom Ball – so, als wenn Sie ein Sandwedge beim Chippen in der Hand halten würden. Achten Sie auch darauf, dass die Hände sich vor dem Ball befinden. Greifen Sie den Schläger etwas tiefer, denn so stehen Sie kompakt da.
Variation: Versuchen Sie den Chip auch mal mit einem Eisen 7 und machen Sie die gleich grosse Chip-Putt-Bewegung. Schauen Sie, wieviel weiter der Ball auf dem Grün rollt. Grundsätzlich können Sie je nach Distanz zur Fahne vom Pitching Wedge bis zu den hohen Eisen jeden Schläger nehmen.
Ziel: Der Ball soll kontrolliert zur Fahne rollen und möglichst kurz in der Luft sein.
Intensität: Dieser Chip ist sehr einfach auszuführen und wir empfehlen allen, diesen auch anzuwenden. Entwickeln Sie bei der Übung ein Gefühl für den Ball und den Roll. Die Chips sollten, auch wenn Sie auf fremden Grüns spielen, stets vor der Runde geübt werden.

Interesse an mehr Trainingstipps von Caroline und Martin Rominger? Die Übungen «Chippen mit Eisen», «Sandwedge – Spin aus dem Rough» sowie weitere finden Sie auch in der Rubrik «My Game/Training» unter www.golfsuisse.ch

Die Geschwister Caroline und Martin Rominger gehören zu den besten Golfprofis der Schweiz. Caroline spielt 2011 ihr 3. Jahr auf der Ladies European Tour, Martin punktet auf der Asian Tour. Mehr Infos über die Turnierergebnisse der beiden erfahren sie unter: www.carolinerominger.ch und www.martinrominger.ch.

HELVESKO SWISS MADE -Golfschuhe werden exklusiv für INTEGRA Nusshof AG in der **SCHWEIZ** produziert, mit viel Handarbeit für beste Qualität.

Verlangen Sie **gratis** unseren 12-seitigen Golfschuh-Prospekt 2011 oder unseren 112-seitigen Bequemschuh-Katalog 2011 bei:
INTEGRA Nusshof AG
Hauptstrasse 173, 4422 Arisdorf BL
Tel. 061 816 98 88, Fax 061 816 98 80

www.integra-ag.ch

Fachkompetente Beratung und Verkauf in unseren 14 Dansko-HELVESKO-Bequemschuhfilialen in:
Arisdorf (BL) Hauptstr. 173, **Chur (GR)** Vazerolgasse 1, **Gossau (SG)** St. Gallerstr. 8, **Ittigen (BE)** Im Talgut-Zentrum, **Luzern (LU)** Frankenstrasse 12, **Schlatt/Neuparadies (TG)** Diessenhoferstrasse 14, **Urdorf (ZH)** Bergstrasse 37, **Möhlin (AG)** Hauptstrasse 24.

Weitere Bequemschuhfilialen in:
Fribourg, Genf, Lausanne, Losone, Sion und Yverdon.

Entdecken Sie die bequemsten Golfschuhe Ihres Lebens!

HELVESKO GOLF SWISS MADE