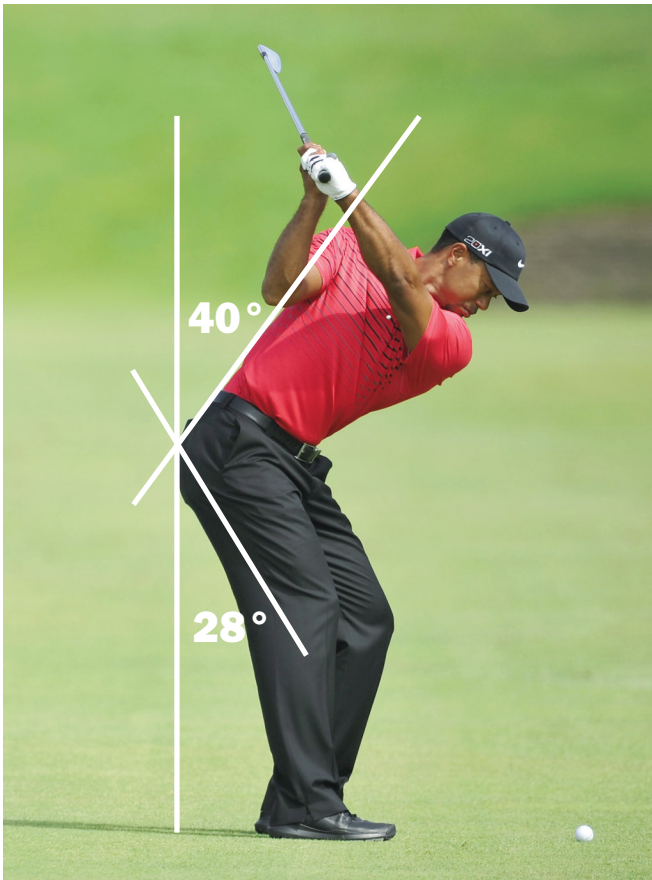


Ben Hogan 2.0

Neue Trainingsserie: Free-Release-Methode Golf-Biomechaniker Frank Drollinger - auf den Spuren von Ben Hogan.



Frank Drollinger, Jahrgang '62, Golf-Biomechaniker mit Academy-Sitz in Birkenfeld. Entwickler der „Free-Release-Methode“ und Buch-Autor „Golf: Das neue Testament“



Ein gutes Beispiel für die bewusste oder unbewusste Anwendung der Free-Release-Methode mit exakten Körperwinkeln: Tiger Woods




Links die Verschiebungstoleranz des Körperschwerpunkts im Schwung nach der Ben Hogan-Methode, rechts nach Free-Release

Ben Hogan ist es vor rund 60 Jahren gelungen, als einer der ersten seiner Zunft eine komplexe Golfschwung-Methode zu definieren. Er veröffentlichte seine Analysen zu Griff, Stand, Haltung und den zwei grundlegenden Bestandteilen des Schwungs in seinem Klassiker „Der Golfschwung“. Nun verstehen Sie mich nicht falsch - Ben Hogan ist eine echte Golflegende - ohne wenn und aber und mit allem, was dazu gehört - jedoch liebe ich auch noch mein erstes Handy, das nun schon fast 30 Jahre ist, habe inzwischen aber ein iPhone. Was ich sagen möchte: Die Dinge entwickeln sich.

Weiterentwickelt. In der Bewegungslehre definiert man eine Methode grundsätzlich durch die Addition von Hauptfunktionsphasen während der gesamten Bewegung. Die von mir über einen Zeitraum von 23 Jahren stets weiterentwickelte Methode „Free-Release“ baut im Wesentlichen auf der Lehre von Ben Hogan auf, jedoch mit zahlreichen optimierten und zum Teil auch vollständig ersetzten Hauptfunktionsphasen.

Das Besondere an der Free-Release-Lehrmethode sind ganz präzise Koordinaten für die einzelnen Bewegungsphasen sowie moderne Prinzipien der Bewegungslehre wie z. B. ein messbar stabiler Körperschwerpunkt in der so wichtigen Phase „Set Up bis zum Ball-Impact“. Dies ist nur eine der Voraussetzungen für eine deutliche Steigerung der Wiederholbarkeit von guten Ball-Impacts auf dem Weg zum „schwingen ohne körperlich bedingte Widerstände und Blockaden“, wie ich es nenne. Aus unnatürlichen Bewegungen, für die unser Körper nicht konstruiert ist, werden „natürliche“ gemacht.

Vorteile der Free-Release-Methode sind unter anderem die deutliche Reduzierung der während des Golfschwungs auftretenden, körperbelastenden Kräfte. Dabei sind die einzelnen, optimierten Hauptfunktionsphasen einfach und vergleichsweise schnell zu erlernen bzw. umzusetzen.

Weniger ist mehr. Um in dieser Ausgabe schon ein wenig zu verdeutlichen, wie die Free-Release-Methode funktioniert bzw. welche kleineren und größeren Anpassungen an der Methode nach Ben Hogan vorgenommen wurden, betrachten wir nebenstehende Grafiken: Für Hogan war eine Verschiebung des Körperschwerpunkts während der Schwungbewegung (Hypermobiler Körperschwerpunkt) vollkommen in Ordnung. Bei der Free-Release-Methode ist diese Verschiebung enorm reduziert, um die Steigerung der Wiederholbarkeit zu erhöhen und gleichzeitig die auftretenden Kräfte besser um den Körper „herumzuleiten“. Auch die Qualität des Ball-Impacts wird dadurch enorm gesteigert. 

www.golf-biomechanic-pro.com