



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

Insider Tipps

7 Stufen-Plan Tipps und Tricks auf Grundlage der Free-Release Methode. Das Ziel: Mehr Konstanz, niedrigere Scores.



Harmonisch: Ein guter Schwung resultiert stets in einem wohl ausbalancierten Finish

Die Vorteile der Free-Release Methode bewerten Biomechanik-Experten mit Parametern der Sportwissenschaft auf plus 1.000 Prozent (1:10). Aktuell arbeite ich mit einem jungen Top-Talent. Nach drei Monaten sind wir schon auf einem Niveau, das die Durchschnittswerte der PGA Tour Spie-

ler übertrifft. Hierbei vergleichen wir u.a. Ballimpactwinkel, Spin, Flugdauer und -höhe, Sideline und Ballachse während des Flugs. Wenn man es schafft, bei meinem 7 Stufen-Trainingsplan für Golfer bis zur Optimierung der Ballachse während des letzten Drittels des Flugverlaufs zu kommen, dann arbeitet man auf höchstem Niveau.

Tipp 1: Ausrichtung zum Ziel

Achten Sie darauf, dass Füße, Knie, Hüfte, Schultern und Augenachsen parallel sind. Hierdurch verbessern Sie Ihre Zielpräzision und Wiederholbarkeit und vermeiden Blockaden der Gelenke und Muskeln. Wer seinen linken Fuß ausstellt macht sein Alignment kaputt.

Tipp 2: Becken-Innenkurve

Motorisches üben der dynamischen Becken- und Armachse im Rückschwung und eine Reduktion der doppelten Armrotation erfolgt durch signifikant verbesserte Bewegungsvektoren.

Tipp 3: Ganzkörper-Bewegung

Aktive Beinarbeit und diagonale Bauchmuskeln beschleunigen das Becken; hierfür üben sie den Drehabstoß und im Athletic-Training diagonale Bauchmuskeln.

Tipp 4: Spin sorgt für Präzision

Setzen Sie im Rückschwung den 90 Grad Lag-Winkel aktiv - nur so können Sie die „Früchte“ wie Spin, Power und Ballflughöhe im Ballimpact ernten; der richtige Lag-Winkel erzeugt bei einem Eisen 6 rund 6.300 Umdrehungen pro Minute.

Tipp 5: Koordinaten erforderlich

Standardisierte und personalisierte Winkel von Knie, Becken, Wirbelsäule und Kopf ermöglichen angenäherte Balance


und Wiederholbarkeit. Allein wegen der Anpassung dieser Winkel bedarf es eines persönlichen biomechanischen Fittings nach der Free-Release Methode.

Tipp 6: Verletzungsrisiko minimieren

Gesundheitsmanagement - hierfür setze ich immer den „Turning Shoe“ ein - der hat genauso wie ein Helm in anderen Sportarten nichts mit dem Schwung zu tun - reduziert jedoch aktiv Gewalteinwirkungen von ca. 250.000 Nm während einer Trainingseinheit auf nahezu 0,0 Nm. Laut den Olympischen Regeln müssen wir im Golf alles dafür tun, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Golflehrer haben Schutzpflichten Ihren Schülern gegenüber.

Tipp 7: Vertikal vs. horizontal

Wir messen bei der herkömmlichen Methode in der Set Up-Phase bis zum Ball Impact ca. 180 Prozent dreidimensionale Gewichtsschwankungen und reduzieren diesen Wert mit der Free-Release Methode - da andere Bewegungsvektoren von Becken- und Schultergelenken auf unter 20 Prozent.

Jeder Schüler erhält von mir einen chronologischen Trainingsplan und immer wieder wird der Verbesserungsprozess mit Hilfe von Messgeräten überprüft. Messen allein genügt jedoch nicht - man braucht die richtige Methode. Ohne das richtige biomechanische Bewegungskonzept, Gesundheitsmanagement, motorische Training und gezieltes Athletic, Cardio- und Entspannungstraining aber auch Ernährungs- und Wassermanagement - zumindest vor und während eines Turniers - sind konstante Leistungen nicht möglich. 

www.golf-biomechanic-pro.com