



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

# Handicap runter

**Vorsätze 2013** Fünf „Großbaustellen“ gilt es anzugehen, wenn Sie Ihr Handicap maßgeblich verbessern möchten.



**Ein solider Schwung ist die Grundlage für erfolgreiches Spiel: Mindestens drei der fünf Baustellen lassen sich dadurch meistern**

**E**s gibt wohl nur wenige Sportarten, die derart komplex und vielseitig sind wie der Golfsport. Dies einerseits durch die äußerlichen, stets wechselnden Begebenheiten wie Topographie, Flora und nicht zuletzt Wetter, vor allem aber in Hinblick auf die „inneren Abläufe“ beim Schwung, auf das, was im und um den Körper herum beim Schlagen des Balles passiert.

Grob gesprochen, gibt für jeden Golfer fünf „Großbaustellen“, an denen er auf dem Weg zu einem besseren Handicap arbeiten und feilen sollte:

1. Abschlag
2. Schlag aufs Grün
3. Kurze Spiel ums Grün
4. Putten
5. Gesund bleiben bzw. werden

Mit dem Putten können Sie schlechte Schläge nur selten ausgleichen. Deshalb ist meine Empfehlung, im ersten Schritt die Driving Accuracy (Fairway-Hits) und Greens in Regulation (Grün-Treffer) zu verbessern. Ihr großes Potential für einen besseren Score in Ihrer „Schwungbiomechanik“ finden Sie am schnellsten mit den beiden primären Zielen:

- a) vom Abschlag mehr Fairways zu treffen und
- b) mehr Grüns zu treffen und somit die Schläge um das Grün zu verringern.

**„Square“ lautet das Zauberwort.** Die gute Nachricht für jeden Golfer: Sie verfügen in diesem Bereich über ein sehr großes Verbesserungspotential. Voraussetzung, um dieses Potential abrufen zu können, ist, dass Sie die richtige „Schwung-Rezeptur“ verwenden. Um diese Ziele zu erreichen, sollte Ihr Schlä-

gerblatt zum Zeitpunkt des Treffmoments am besten „square“, das heißt im 90 Grad-Winkel auf den Ball treffen. Mein Bewegungsvorschlag lautet, den Körperschwerpunkt ausgehend vom Setup bis zum Ballimpact so gut es geht zu fixieren. Dieses moderne Bewegungsprinzip finden Sie übrigens bei allen anderen Zielsportarten wieder.

Zudem sollten Sie mit dem linken Arm während des Rückschwungs keine vierfache Rotation umsetzen, sondern dieses hohe Fehlerisiko halbieren. Für die Steigerung eines guten Ballimpacts ist es außerdem notwendig, den linken Arm bis zum Treffmoment gestreckt zu halten. In der Golf-Biomechanik zu denken bedeutet, sich Bewegungsaktion und -reaktion mit Folgen für den Schlägerblatt-Winkel zum Ball vorzustellen.

Um den linken Arm in dieser Schwungphase gestreckt halten zu können, ist der optimale Becken-Oberkörper- und Knie-Winkel und eine synchrone Gewichtsverteilung auf die Füße zu beachten. Ich empfehle, im Rückschwung statt der „Außenkurve“ die „Innenkurve“ für die Rückschwungrichtung zu wählen und letztendlich im Downswing das Becken durch Beinarbeit und Bauchmuskeln zu beschleunigen, anstatt es zu reißen oder passiv nachzuschleppen.

Bleibt noch der Punkt, Ihr Verletzungsrisiko zu minimieren: Hierfür biete ich ein ganzes Gesundheitsmanagement-Paket an. Ganz oben auf meiner Prioritäten-skala liegt hierbei die Reduktion von Gewalteinwirkungen. Die große Herausforderung im Golfsport ist es, im Gesundheitsmanagement zu anderen Olympischen Sportarten aufzuschließen. Dieser Qualitätsanspruch hat in meinen Schulungen schon längst Einzug gehalten. **ET**

[www.golf-biomechanic-pro.com](http://www.golf-biomechanic-pro.com)