



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

Winkel halten

Neue Trainingsserie: Free-Release-Methode Ein sauberer Ball-Impact setzt eine saubere Schwungbewegung voraus.



Setup-Check: Gute Körperwinkel, das Kinn etwas aufrechter



Wichtig: Das Halten der Körperwinkel während des Schwungs



Rückschwung: Schultern haben gut Platz, Wirbelsäule rotiert fixiert

So gut wie alle Golfer haben einen Wunsch ganz oben auf ihrer Prioritätenliste stehen: Die Qualität des Ball-Impacts so zu verbessern, dass die Bälle öfters auf den Fairways und Grüns landen. Dieser Wunsch bringt mit sich, dass im Treffmoment ein Ball-Schlägerblatt-Winkel von 90 Grad, mit einer Toleranz von +/- 2,5 Grad bei offenem wie geschlossenem Schlägerblatt, umgesetzt werden sollte. Wie sieht der dafür erforderliche biomechanische Bewegungsablauf aus?

Ich darf noch eines vorwegschicken: Die Gesetze der Golf-Biomechanik haben nur wenig mit dem Alter zu tun. Ein Hauptdefizit, das wir immer wieder beobachten, liegt darin - und das beinhaltet auch Leistungsgolfer - dass im Kopf weder klaren Bilder der Bewegungskette noch präzise Koordinaten vorliegen. Deshalb vermitteln wir bei unseren Intensiv-Clinics biomechanische Bewegungsketten und zudem die Verbindung zwischen „Kopf-Kino“ und Körper.

Schwung-Phasen. Bei unseren Trainingseinheiten verbinden wir stets alte (Ben Hogan) und neue (Free-Release) Basics. Hierzu gehören der klassische Interlock-Griff, präzise Winkel-Koordinaten zwischen Becken, Knie und Kopf, die horizontalen Körper-Achsen, der Abstand zum Schläger und die ideale Standbreite.

Wichtig zu verstehen sind die Folgen von Bewegungs-Aktionen in Bezug auf den Schlägerblatt-Winkel im Treffmoment sowie deren energetische Auswirkungen auf den Körper. Direkten Einfluss auf einen sauber getroffenen Ball haben die Schwungphasen „Setup-“ und „Rückschwung-Balance“, der „Downswing“ und - nicht zuletzt - der „Ball-Impact“ selbst.

In diesen Phasen des Schwungs gilt es, die Wirbelsäule trotz der Rotation in Becken, Schultern und Armen fixiert zu halten. Nur durch den so fixierten Körperschwerpunkt ist eine stabile Balance während des Schwungs und folglich eine höhere Zielgenauigkeit gewährleistet. Im ersten Schritt gehen wir in dieser Ausgabe auf das korrekte Setup ein, der Basis sozusagen für jeden sauberen und dynamischen Schwung.

Setup-Balance. Die horizontalen Achsen zwischen Füßen und Schulter, sowie Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind zur Augenachse parallel. Der Kniewinkel beträgt im Setup und während des Schwungs ca. 28 Grad, der Becken-Oberkörper-Winkel liegt bei 35 bis 40 Grad. Der Kopf ist so positioniert, dass die Schultern unter dem Kinn etwas Platz haben. Die Standbreite ist individuell, jedoch gilt, dass man so breit stehen darf, dass die Beckenachse im Finish mindestens parallel zum Ziel-Horizont stehen kann. **CT**

www.golf-biomechanic-pro.com