

Der ideale Schwung

Eine immerwährende Frage: Gibt es den idealen Golfschwung?

Nur einmal den Ball bewegen wie Tiger Woods, so spielerisch, so weit, präzise. Doch lohnt es sich, diesem Traum vom idealen Golfschwung nachzujagen? Professor Dr. Klaus Schneider und Dr. Karola Stolpe, Bewegungs- und Trainingswissenschaftler der Universität der Bundeswehr München, haben sich auf die Suche nach dem idealen Golfschwung gemacht Ihr Fazit: Es gibt ihn nicht.

Wer träumt nicht davon, einmal wie Tiger Woods oder zumindest wie ein Golfpro zu spielen? In der Regel aber bleibt der Pro von Woods Schwung ebenso weit entfernt wie der Amateur vom Leistungsvermögen eines Golfprofessionals. Zwar hat sich zu Hause eine ganze Reihe von Büchern und Videos zum Thema Golf angesammelt, in denen in vielfältiger Weise „der ideale Golfschwung“ beschrieben wird, und in denen Schwunggurus versuchen, diesen zu vermitteln. Aber schaffen es die Autoren auch, durch ihre Bewegungsbeschreibung eine Vorstellung vom idealen Bewegungsablauf des Golfschwungs zu vermitteln.

Gerhard Hüpper hat in seinem Handbuch des Golfspiels die Problematik treffend beschrieben: „Da wird der 1, 2 oder 3 - Knöchelgriff propagiert; ein offener, gerader oder geschlossener Stand für empfehlenswert gehalten; einmal soll eine kräftige Hüftdrehung lebensnotwendig, das andere Mal geradezu tödlich sein. Der eine verlangt ein Starten des Backswing „all-in-one“, der andere durch Heben der Arme, der Dritte durch Abwinkeln der Handgelenke.“ Es gibt also nicht nur eine große Anzahl von Golfliteratur, diese ist auch in sich widersprüchlich. Was ist nun richtig?

PROFI-ANALYSE

Im Lehrgebiet Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität der Bundeswehr München in Neubiberg ging man deshalb der Aufgabe nach, die in der Golfliteratur für den Schwung genannten, unterschiedlichen Bewegungsbeschreibungen gegenüber zu stellen und die darin als bewegungstypisch genannten Merkmale zu quantifizieren. So wurde der Schwung von zehn Golfprofessionals mittels einer biomechanischen Bewegungsanalyse erfasst und anhand von bewegungs-typischen Merkmalen (Ausmaß der Ausholbewegung, Hüft - und Schulterdrehung, Schlägerkopfgeschwindigkeit etc.) untersucht.

Das im Lehrgebiet Bewegungs- und Trainingswissenschaft verfügbare und verwendete Bewegungsanalysesystem der Firma MotionAnalysis besteht aus acht Hochgeschwindigkeitskameras. Jede einzelne dieser Kameras nimmt mit einer Bildfrequenz von 240 Bildern in der Sekunde auf. Aus diesen Bildern wird ein dreidimensionales Bild berechnet, sowie der Schwung durch Computeranimation visualisiert. Somit besteht zum ersten für den Betrachter die Möglichkeit, denselben Schwung aus allen Perspektiven zu betrachten und sich um den Spieler herum zu bewegen. Zum zweiten können die in der Literatur genannten schwungtypischen Parameter ermittelt, quantifiziert und miteinander verglichen werden. Denn letztendlich werden diese Parameter für die Beschreibung des idealen Schwungs benutzt und dem Leser in der Golfliteratur per Bild und Text nahe gebracht.

Es zeigte sich, dass keines der ausgewählten Merkmale für alle der abgenommen Golfpros als bewegungstypisch angesehen werden konnte. Zum Beispiel fand sich kein einheitliches Bewegungsmuster in Bezug auf den Hüfteinsatz und dessen Rolle als Erfolgsmerkmal im kompletten Schwung. Ebenso war zu beobachten, dass die Rückschwünge zwischen den Golfpros mehr variierten als die Abschwünge. Trotzdem unterschieden sie sich nicht in ihrer Schlägerkopfgeschwindigkeit im Treffpunkt.

Zudem wurde deutlich, dass die Art des Rückschwunges keinen Einfluss auf die Koordination im Abschwung hatte. Beides scheinen unabhängige Verläufe zu sein. Das bedeutet, dass auf unterschiedlichen Wegen (Schwungausführungen) das gleiche Ziel erreicht wurde, nämlich den Ball mit größtmöglicher Geschwindigkeit des Schlägerkopfes zu treffen. Die Bewegungsanalyse hat außerdem gezeigt, dass das Schwungmuster eines Golfpros in der Tat nicht, beziehungsweise nur sehr minimal variiert. Ein Schwung eines Pros gleicht also dem andern.

FAZIT 1

Es konnten für die an unserer Untersuchung teilnehmenden Golfpros keine Merkmale gefunden werden, die für sie als allgemein bewegungstypisch angesehen werden konnten.

FAZIT 2

Jeder Golfpro besaß sein sehr stabiles individuelles Bewegungsmuster.

FAZIT 3

Kein Schwung eines Golfpros war wie der eines anderen, aber alle erreichten ihr Ziel optimal. Es scheint ihn also nicht zu geben, den einen idealen Schwung. Es ist abgesehen von der geringen Erfolgsaussicht demnach gar nicht erstrebenswert, mit allen Mitteln Woods Golfschwung nachzuahmen. Eine vereinheitlichte Golftechnik zu entwickeln würde nach unseren Erkenntnissen in eine Einbahnstraße führen.

Gerade im Anfängergolf muss Platz für Individualität sein, denn die anatomischen und physiologischen Voraussetzungen jedes Einzelnen haben Einfluss auf die Ausführungstechnik. Die Golfliteratur muss aber deshalb keinesfalls in den Reißwolf wandern. Vielmehr ist zu bedenken, dass in ihr lediglich Richtwerte angegeben werden, innerhalb derer jeder Spieler seine individuellen Ausgangsbedingungen umsetzt.

(Quelle: pro!golf 4/2002)

Schmidt Golfmanagement
Schillerstr. 8
85521 Ottobrunn
Tel.: 089-7692664
Mobil: 0171-3266889
Email: tschmidt@schmidtgolf.de
www.schmidtgolf.de