



Golftechnik



Lernunterlage für den PGA PreCourse und Eingangstest

Autor: Oliver Neumann

Stand: Januar 2018

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | Golf – das Spiel und seine Spielformen | 4 |
| 2 | Golf ist ein Aufgabenspiel | 5 |
| 3 | Die Spielaufgaben und Schlagarten | 6 |
| 3.1 | Spieleröffnung | 6 |
| 3.2 | Transportschlag | 6 |
| 3.3 | Recoveryschlag | 6 |
| 3.4 | Schlag zum Grün (Grünschlag) | 6 |
| 3.5 | Pitch | 7 |
| 3.6 | Lob | 7 |
| 3.7 | Chip | 7 |
| 3.8 | Bunkerschlag | 7 |
| 3.9 | Putt | 7 |
| 3.9.1 | Annäherungsputt | 8 |
| 3.9.2 | Richtungsputt | 8 |
| 4 | Beschreibung der Golfbewegung | 9 |
| 5 | Ballflüge | 10 |
| 6 | Treffmomentfaktoren | 12 |
| 6.1 | Face Orientation | 12 |
| 6.1.1 | Schlagflächenstellung (engl. Face Angle) | 12 |
| 6.1.2 | Dynamischer Loft | 13 |
| 6.1.3 | Dynamischer Lie | 14 |
| 6.2 | Club Direction | 15 |
| 6.2.1 | Club Path | 15 |
| 6.2.2 | Angle of Attack | 17 |
| 6.3 | Smash | 19 |
| 6.3.1 | Schlägerkopfgeschwindigkeit | 19 |
| 6.3.2 | Die Mittigkeit des Treffens (horizontal und vertikal) | 19 |
| 7 | Der Ballflug | 21 |
| 8 | Basics | 22 |
| 8.1 | Griff (engl. Grip) | 22 |
| 8.2 | Ausrichtung (engl. Aim) | 24 |
| 8.3 | Stand zum Ball (engl. Stance) | 25 |
| 8.4 | Positionierung des Körpers (engl. Posture) | 25 |
| 9 | Grundbewegungen | 26 |
| 9.1 | Drehung und seitliche Bewegung des Körpers | 26 |
| 9.2 | Heben und Senken der Arme | 26 |
| 9.3 | Ober- und Unterarmrotation | 26 |
| 9.4 | Winkeln und Beugen der Handgelenke | 26 |
| 10 | Bewegungsstruktur | 27 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 11 | Bewegungsmerkmale..... | 28 |
| 11.1 | Bewegungsrhythmus..... | 28 |
| 11.2 | Bewegungskopplung..... | 28 |
| 11.3 | Bewegungsfluss..... | 28 |
| 11.4 | Bewegungspräzision..... | 28 |
| 11.5 | Bewegungskonstanz..... | 29 |
| 11.6 | Bewegungsumfang..... | 29 |
| 11.7 | Bewegungstempo..... | 29 |
| 11.8 | Bewegungsstärke..... | 29 |
| 12 | Beschreibung der Spielaufgaben im Golf..... | 30 |
| 12.1 | Spieleröffnung..... | 30 |
| 12.2 | Transportschlag..... | 31 |
| 12.3 | Recovery..... | 32 |
| 12.4 | Schlag ins Grün (engl. Shot to Green)..... | 33 |
| 12.5 | Pitch..... | 34 |
| 12.6 | Lob..... | 34 |
| 12.7 | Bunkerschlag..... | 35 |
| 12.8 | Chip..... | 36 |
| 12.9 | Putt..... | 37 |
| | Quellen..... | 38 |

Einführung

Wer in diesem Skript nach Ideallösungen, konkreten Technikbeschreibungen oder etwa nach dem „richtigen“ Schwung sucht, der sollte nicht weiterlesen, denn er würde nur enttäuscht werden.

Dieses Skript richtet sich vielmehr an alle diejenigen, die den Wunsch haben, Menschen dabei zu unterstützen, das Golfspiel bestmöglich spielen zu können und die gelernt haben, dass Fehler zum Lernprozess dazugehören. Es soll wichtige Fakten erläutern, Zusammenhänge aufzeigen und helfen, Beobachtungen und Bewertungen sinnvoll einzuordnen. Im Vordergrund steht hierbei immer der Wille und der Wunsch sich konstruktiv mit der Materie „Golf“ auseinanderzusetzen und allen Strömungen und Trends offen, aber auch kritisch gegenüberzutreten.

Als Orientierung dient diesem Skript „der Sinn des Spiels“, welcher darin besteht, den Ball mit so wenigen Schlägen wie möglich einzulochen. Des Weiteren ist es geprägt von praktischen Erfahrungen und dem kontinuierlichen, kollegialen Austausch der Kollegen des PGA Lehrteams und des PGA Prüfungsausschusses.

Mein Dank und meine Anerkennung gilt daher allen Kolleginnen und Kollegen der PGA of Germany, die sich an der gedanklichen Entwicklung dieses Skripts beteiligt haben. Dies geschah nicht nur direkt in Form von fachlichem Input, sondern auch indirekt durch deren Wirken und Arbeiten, welches ich über viele Jahre begleiten und verfolgen durfte.

Oliver Neumann

1 Golf – das Spiel und seine Spielformen

Laut Regelwerk (DEUTSCHER GOLF VERBAND, 2016, S. 64) ist das Spiel folgendermaßen definiert:

„Golf spielen ist, einen Ball mit einem Schläger durch einen oder aufeinanderfolgende Schläge in Übereinstimmung mit den Regeln vom Abschlag in das Loch zu spielen.“ (Regel 1-1)¹

Das am meisten gespielte Format im Golf ist das sogenannte Zählspiel², welches bei Amateuren meist als „Zählspiel nach Stableford“ zur Anwendung kommt³. Die Grundidee des Zählspiels ist einfach. Jeder Spieler zählt seine Schläge, am Ende der Runde werden die Schläge addiert und derjenige mit den wenigsten Schlägen hat gewonnen⁴. Oft wird ein Zählspiel-Ergebnis nicht in der Gesamtzahl der Schläge ausgedrückt (z.B. 80 Schläge), sondern in Bezug zum Par des Platzes gesetzt (z.B. +8).

Bei der "Brutto"-Zählweise zählen die tatsächlich benötigten Schläge. Bei der "Netto"-Zählweise wird die Anzahl der tatsächlich benötigten Schläge um einen Wert korrigiert, der sich aus der Spielstärke des Spielers (Handicap bzw. Vorgabe) ergibt.

Bei der Variante „Zählspiel nach Stableford“ wird das Ergebnis pro Loch in Punkte (die sogenannten Stableford-Punkte) umgerechnet. Da es keine Minus-Punkte gibt, kann ein Spieler den Ball aufnehmen und das Loch „streichen“, wenn er keinen Punkt mehr erzielen kann. Dies ist vor allem für Anfänger hilfreich und kann das Spiel beschleunigen⁵.

Der Vorteil dieser Spielform ist, dass auf diese Weise viele Spieler zeitgleich miteinander in Wettstreit treten können.⁶ Außerdem ermöglicht das erspielte Ergebnis eine Berechnung der Spielstärke des Spielers, da das Ergebnis ins Verhältnis zu den Anforderungen des gespielten Platzes gesetzt werden kann?⁷

Ein weiteres sehr verbreitetes Format ist das Lochspiel⁸. Im Lochspiel treten in der Regel zwei Spieler direkt gegeneinander an. Die oben erwähnte Spielidee bleibt davon unberührt, da die Kontrahenten im Sinne eines Ein-Loch-Zählspiels jedes Loch einzeln ausspielen und nach jedem Loch ein Zwischenstand ermittelt wird. Hat ein Spieler mehr Löcher gewonnen als noch zu spielen sind, ist das Lochspiel zu seinen Gunsten entschieden⁹.

Lochspiele eignen sich nicht besonders gut zur Spielstärkenberechnung¹⁰. Als Turnierform im Einzel wird das Lochspiel in der Regel in einem K.O.-System ausgeschrieben und über einen längeren Zeitraum (z.B. eine Saison) ausgespielt. Um für besondere Spannung zu sorgen, werden Teamwettkämpfe häufig im Lochspielmodus ausgetragen (z.B. Ryder Cup, Sohlheim Cup, Presidents Cup, DGL Final Four).¹¹

¹ Wie ist laut Regelwerk das Golfspiel definiert?

² Wie lautet das weltweit am meisten gespielte Format im Golf?

³ Wie lautet das bei Amateuren am häufigsten verwendete Format im Golf?

⁴ Beschreiben Sie die Grundidee des Zählspiels?

⁵ Für welche Zielgruppe eignet sich die Spielform „Zählspiel nach Stableford“ besonders?

⁶ Welche Vorteile hat das Zählspiel bei Wettspielen gegenüber dem Lochspiel?

⁷ Was wird mit Hilfe der erspielten Ergebnisse eines Spielers berechnet?

⁸ Nennen Sie eine weitere sehr verbreitete Spielform im Golf?

⁹ Wann hat ein Spieler ein Lochspiel gewonnen?

¹⁰ Für was sind Lochspiele NICHT besonders gut geeignet?

¹¹ Nennen Sie zwei Teamwettkämpfe, die im Lochspielmodus ausgetragen werden.

2 Golf ist ein Aufgabenspiel

Betrachtet man Golf als Spiel und wie es gespielt wird etwas näher, so wird schnell klar, dass sich die Schläge, die benötigt werden, um den Ball nach Regel 1-1 ins Loch zu spielen, stark voneinander unterscheiden.

Zu Beginn einer Spielbahn beispielsweise liegt der Ball in der Regel auf einem Tee und meist gilt es, diesen so weit wie möglich zu schlagen. Natürlich so, dass der Ball gefunden und auch weitergespielt werden kann. Liegt der Ball aber nach einem verunglückten Abschlag tief im Wald, muss der Spieler versuchen, ihn bestmöglich wieder zurück ins Spiel zu bringen. Dabei gilt es sowohl die Flughöhe als auch die Spielrichtung exakt einzuhalten, was häufig durch eine schlechte Lage des Balles erschwert wird. Aber auch wenn der Ball mitten auf der Bahn liegt, heißt es, verschiedenste Faktoren einzuschätzen und einen präzisen Schlag auszuführen. Rund um das Grün muss der Ball nun jeweils mit der passenden Dosierung und der nötigen Menge an Spin versorgt werden, so dass er möglichst nah am Loch zur Ruhe kommt oder sogar „reingeht“. Und auf dem Grün schließlich müssen Längen- und Richtungsparameter richtig eingeschätzt und umgesetzt werden.

Möchte man nun entsprechend der Spielidee den Ball mit so wenig Schlägen wie möglich ins Loch bringen, so sollte man alle Spielaufgaben, die sich einem stellen, in einer bestimmten Qualität lösen können. Und am Ende des Tages wird derjenige die wenigsten Schläge benötigen, der hierzu das höchste Niveau an Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzt.

Daraus ergibt sich folgende Kernthese: „Je mehr Aufgaben du lösen kannst, desto weniger Schläge wirst Du benötigen!“¹²

¹² Welche Kernthese beschreibt die Spielqualität in Bezug zu den Schlagarten?

3 Die Spielaufgaben und Schlagarten

Trotz der enormen Unterschiede bei den einzelnen Schlägen, ist es sinnvoll bestimmte Schläge bzw. Schlagaufgaben zu Kategorien (Schlagarten) zusammenzufassen. Folgende Kategorien ergeben sich aus der Gruppierung von ähnlichen Schlägen und Aufgaben:

3.1 Spieleröffnung

Unter Spieleröffnung oder Abschlag (engl. Tee Shot) versteht man jeweils den ersten Schlag an einer Spielbahn, der vom Abschlag aus (häufig von einem Tee) gespielt werden. Ziel dieses Schlages ist es, den Ball so ins Spiel zu bringen, dass eine ideale Position für den nächsten Schlag erreicht wird. U.a. ermöglicht eine passende Schlägerwahl unterschiedliche Arten der Spieleröffnung¹³.

Die Qualität der Spieleröffnung liegt vor allem in der Fähigkeit „viel Distanz“ bereits mit dem ersten Schlag zu überbrücken – sprich der Schlagweite. Aber auch die Regulierung der zu spielenden Distanz, sowie die Richtung und die Verlässlichkeit der Schläge, spielen eine große Rolle¹⁴.

3.2 Transportschlag

Als Transportschlag bezeichnet man jeden Schlag, der mit der Absicht gespielt wird, eine bestimmte Distanz auf der Spielbahn zu überbrücken, ohne dabei das Grün anspielen zu wollen. Oft werden solche Schläge auf langen Spielbahnen genutzt, um sich für den Schlag zum Grün in eine günstige Position zu bringen¹⁵.

3.3 Recoveryschlag

Bei einem Recoveryschlag macht entweder die (schlechte) Lage des Balles massive Anpassungen notwendig oder die Spiellinie Richtung Fahne bzw. Ziel ist versperrt oder eingeschränkt, so dass der Ballflug entsprechend angepasst werden muss¹⁶. Klassische Situationen für einen Recovery sind Schläge aus dem Wald oder Rough, aber auch Lagen z.B. nahe an der Kante eines Fairwaybunkers zählen dazu¹⁷.

3.4 Schlag zum Grün (Grüenschlag)

Ein Grüenschlag (engl. Shot to Green) ist ein Schlag, der mit der Absicht gespielt wird, den Ball auf dem Grün landen zu lassen. Der Erfolg des Schlages (also ob der Ball auf dem Grün landet) ist dabei nicht entscheidend für die Definition¹⁸. Auch Abschläge an Par 3 Löchern werden in der Regel als Grüenschläge gewertet, vor allem dann, wenn der Ball vom Boden gespielt wurde¹⁹.

¹³ Beschreiben Sie die Kategorie „Spieleröffnung“.

¹⁴ Welche Fähigkeit ist in der Kategorie Spieleröffnung maßgeblich für die Qualität verantwortlich? Begründen Sie Ihre Aussage!

¹⁵ Wie lautet die Beschreibung eines Transportschlages?

¹⁶ Beschreiben Sie einen Recoveryschlag.

¹⁷ Nennen Sie klassische Situationen in denen ein Recoveryschlag zur Anwendung kommt.

¹⁸ Welche Bedingung muss bezogen auf einen Grüenschlag NICHT notwendigerweise erfüllt sein?

¹⁹ Welche Abschläge werden NICHT als Spieleröffnung gewertet und warum nicht?

3.5 Pitch

Ein Pitch ist ein Annäherungsschlag zum Grün, mit der Absicht, den Ball nach der Landung durch viel Rückwärtsdrall (Backspin) schnell zum Stoppen zu bringen²⁰. Folglich können Pitchschläge nicht aus sehr kurzen Entfernungen gespielt werden, da dabei nicht genug Spin erzielt werden kann²¹.

3.6 Lob

Ein Lob ist ein Annäherungsschlag zum Grün, mit der Absicht, den Ball mit Hilfe einer hohen Flugbahn und einem entsprechend steilen Anflugwinkel schnell zum Liegen zu bringen²². Lobs werden in der Regel dann gespielt, wenn die Entfernung zur Fahne bzw. Landezone gering ist, und deshalb nicht ausreichend Spin auf den Ball gebracht werden kann²³.

3.7 Chip

Ein Chip ist ein Annäherungsschlag, bei dem der Ball nach der Landung ausrollen soll. Die Schlägerwahl spielt dabei keine Rolle²⁴. Chips werden in der Regel rund ums Grün gespielt, wenn auf dem Grün ausreichend Platz zum Ausrollen des Balls zur Verfügung steht. Im Bereich der Recoveryschläge können auch Varianten des Chipschlags zum Einsatz kommen (z.B. beim Herausspielen des Balles aus einem dichten Waldstück²⁵). Chipschläge können mit jedem Schläger ausgeführt werden. Je nach gewähltem Schläger entscheidet der im Treffmoment zum Einsatz gebrachte (dynamische) Loft über das Flug-Roll-Verhältnis.

3.8 Bunkerschlag

Ein Bunkerschlag ist ein Annäherungsschlag aus einem Grünbunker²⁶ (engl. Greenside Bunker²⁷). Zu den Grünbunkern zählen auch Bunker, die dem Grün vorgelagert sind. Schläge aus Fairwaybunkern kann man wahlweise als Recovery- (schwere Lage), Transport- (keine Grün-Erreichungs-Absicht) oder als Grünschlag definieren²⁸.

3.9 Putt

Ein Putt ist ein Schlag, der mit dem Putter vom Grün oder vom Vorgrün gespielt wird. Dabei ist das Lesen des Grüns und das Einschätzen der Oberfläche von zentraler Bedeutung, um eine den Geländebedingungen angepasste Spiellinie wählen zu können.

Putts lassen sich grundsätzlich in zwei weitere Kategorien einteilen, die sich vor allem in ihrer Zielsetzung unterscheiden²⁹.

²⁰ Was kennzeichnet einen Pitchschlag?

²¹ Warum werden Pitchschläge in der Regel nicht aus sehr kurzen Entfernungen zum Grün gespielt?

²² Beschreiben Sie einen Lobschlag?

²³ Warum kann aus Situationen in denen ein Lob gespielt wird, kein Pitch gespielt werden?

²⁴ Wie lautet die Beschreibung für einen Chipschlag?

²⁵ Nennen Sie ein Beispiel bei dem ein Chipschlag auch außerhalb des klassischen Anwendungsbereichs „rund ums Grün“ gespielt wird.

²⁶ Wie lautet die Beschreibung für einen Bunkerschlag?

²⁷ Wie lautet die englische Bezeichnung für einen Grünbunker?

²⁸ Welcher Kategorie werden Schläge aus einem Fairwaybunker zugeordnet?

²⁹ Wie heißen die beiden Kategorien für Putts?

3.9.1 Annäherungsputt

Unter einem Annäherungsputt versteht man einen Putt, der mit der Absicht gespielt wird, den Ball so nahe wie möglich ans Loch zu spielen. Bei Putts aus dieser Kategorie steht vor allem die Dosierung im Mittelpunkt³⁰.

3.9.2 Richtungsputt

Unter einem Richtungsputt versteht man einen Putt, der mit der Absicht gespielt wurde, den Ball in das Loch zu spielen. Bei Putts aus dieser Kategorie steht vor allem die Wahl der passenden Spiellinie im Mittelpunkt³¹.

³⁰ Was versteht man unter einem „Annäherungsputt“?

³¹ Was versteht man unter einem „Richtungsputt“?

4 Beschreibung der Golfbewegung

Betrachtet man die Bewegung eines Spielers bei einem vollen Schlag – also in der Absicht den Ball mit dem entsprechenden Schläger maximal weit zu schlagen – fällt auf, dass Unterschiede in der Ausführung zu erkennen sind, je nachdem, welchen Schlag der Spieler spielen möchte. Außerdem findet man in der Golfwelt keinen Schwung zweimal und selbst in der Weltspitze sind die Bewegungen der Spieler teilweise sehr unterschiedlich.

Daraus lässt sich ableiten, dass es KEINE ideale Schwungbewegung im Golf gibt, sondern dass die Bewegungen individualisiert und den körperlichen Voraussetzungen der Spieler angepasst sind. Dies geschieht nicht von „jetzt auf gleich“, sondern muss als Prozess verstanden werden, der seinen Anfang noch weit vor dem ersten Golfschlag des Spielers bei der Entstehung erster motorischer Grundlagen (z.B. springen, laufen, werfen) hat. Basierend auf diesen Erfahrungen, entwickelt jeder Spieler seinen eigenen funktionalen „Schwung“³². Trotzdem verfügen sehr gute Spieler offensichtlich über einen verlässlicheren und funktionaleren Bewegungsablauf als andere Spieler.

Die Ausgangsstellung wird beim Golf als Ansprechposition bezeichnet³³. Der „Schwung“ startet mit dem Wegnehmen des Schlägers, dem sogenannten „Take away“³⁴. Der Schläger wird in der Ausholbewegung so weit zurückgeführt, dass er für den Abschwung bzw. die Schlagaufgabe in eine günstige Position kommt. Die Position am Ende des Ausholens bezeichnet man als ToB-Position (ToB steht dabei für „Top of Backswing“) ³⁵. Die Ausholbewegung und der Abschwung gehen dabei fließend in einander über. So beginnt der Abschwung bereits bevor der Schläger den ToB erreicht hat. Um den Schläger im Treffmoment maximal zu beschleunigen ist es sinnvoll, alle Teilimpulse der Bewegung zu nutzen und günstig aneinanderzureihen. Idealerweise startet die Abschwungsbewegung durch eine Vorwärtsbewegung im Unterkörper – genauer gesagt einem Abdruck vom rechten Fuß. Sobald der Unterkörper (Hüfte) den Moment der größten Beschleunigung erfahren hat und wieder abbremsst, erreicht die Oberkörperdrehung ihr Maximum. Darauf folgt die größtmögliche Beschleunigung der Arme und Hände, sowie der Übertragung der Beschleunigung auf den Schläger und den Schlägerkopf³⁶. So kommt es auch, dass sich schließlich im Treffmoment die Hände vor dem Ball befinden.

Nach dem Treffmoment und der Energieübertragung auf den Ball bremsen alle Körperteile sowie der Schläger nach und nach ab und kommen im sogenannten „Finish“, der Endposition, zum Stillstand.

Die oben aufgezeigte Bewegungsbeschreibung lässt sich auf fast alle Schlagaufgaben im Golf übertragen. Einzig der Putt hat hier eine Sonderrolle.

³² Beschreiben Sie warum es auf der Welt keinen Schwung zweimal gibt?

³³ Wie heißt die Ausgangsstellung beim Golf?

³⁴ Nennen Sie den Fachausdruck für „das Wegnehmen des Schlägers“.

³⁵ Wie nennt man das Ende der Ausholbewegung?

³⁶ Beschreiben Sie den Abschwung im Golf unter besonderer Berücksichtigung der Teilbewegungen.

5 Ballflüge

Die Kenntnis der Ballflüge und der Ballfluggesetze ist von übergeordneter Bedeutung, da sie Rückschlüsse auf den Treffmoment und damit die Auswirkungen der Schlagtechnik auf das Schlagergebnis ermöglicht³⁷.

Um Ballflügen sicher beurteilen zu können, sind richtiges Beobachten und ein korrekter Bewertungsmaßstab wichtig. Die beste Beobachungsposition liegt direkt auf der Verlängerung der Ball-Ziellinie. Die Ball-Ziellinie ist die direkte Verbindungslinie zwischen dem Ball und dem anvisierten Ziel³⁸.

Aufgepasst: Die Beurteilung von Ballflügen richtet sich nach der Ausrichtung des Spielers, nicht nach dem Ziel des Spielers³⁹. Dabei wird zuerst überprüft, wohin der Oberkörper zielt, da dieser mehr Einfluss auf die Schwungrichtung des Schlägers (Swing Direction) hat als die Ausrichtung der Füße.

Aus der Startrichtung und der Drallrichtung ergeben sich neun verschiedene Ballflüge, welche noch in Höhe und Stärke der jeweiligen Abweichung (Start und Drall) differieren können⁴⁰. Die neun verschiedenen Flugbahnen ergeben sich zum einen aus drei möglichen Startrichtungen (gerade, links und rechts). Dabei steht „Pull“ für nach linksstartende⁴¹ und „Push“ für nach rechtsstartende Bälle⁴². Zum anderen aus drei Spin-Optionen bei Betrachtung aus der Down the Line-Perspektive (Kippung der Spinachse des Balles nach links, rechts und ohne Kippung). Unter „Down the Line“ versteht man dabei „die Ziellinie entlang blickend“. Will man also aus der „Down the Line-Perspektive“ beobachten, muss man sich auf die Verlängerung der Ball-Ziellinie stellen und in Richtung Ziel blicken.

Linksdrehende Bälle werden als „Hook“⁴³ und rechtsdrehende Bälle als „Slice“ bezeichnet⁴⁴.

Anmerkung: Sämtliche Ballflugbeschreibungen in diesem Skript gehen von einem rechtshändigen Golfspieler aus.

Demnach ergeben sich folgende Ballflüge⁴⁵:

Der gerade Schlag: Bei einem geraden Schlag startet der Ball in Richtung Ziel und fliegt ohne Kurve gerade weiter in Richtung Ziel.

Der Pull: Bei einem Pull startet der Ball links vom Ziel und fliegt ohne Kurve gerade nach links. Er landet links vom Ziel.

Der Push: Bei einem Push startet der Ball rechts vom Ziel und fliegt ohne Kurve gerade nach rechts. Er landet rechts vom Ziel.

Der Hook: Bei einem Hook startet der Ball in Richtung Ziel und dreht dann in einer Kurve nach links. Er landet links vom Ziel.

³⁷ Worauf lässt sich auf Grund genauer Beobachtung der Ballflüge schließen?

³⁸ Von wo aus sollte man Ballflüge beurteilen?

³⁹ Richtet sich die Beurteilung von Ballflügen nach der Ausrichtung des Spielers oder nach dem Ziel des Spielers?

⁴⁰ Aus welchen Faktoren setzt sich die Analyse von Ballflügen zusammen?

⁴¹ Welcher Fachausdruck beschreibt einen linksstartenden Ball?

⁴² Welcher Fachausdruck beschreibt einen rechtsstartenden Ball?

⁴³ Welcher Fachausdruck beschreibt linksdrehende Bälle?

⁴⁴ Welcher Fachausdruck beschreibt rechtsdrehende Bälle?

⁴⁵ Beschreiben Sie alle neun Ballflüge.

Der Pull-Hook: Bei einem Pull-Hook startet der Ball links vom Ziel und dreht dann in einer Kurve nach links. Er landet links vom Ziel.

Der Push-Hook: Bei einem Push-Hook startet der Ball rechts vom Ziel und dreht dann in einer Kurve nach links. Er kann links und rechts vom Ziel landen. Landet ein Push-Hook im Ziel kann man auch von einem Draw sprechen.

Der Slice: Bei einem Slice startet der Ball in Richtung Ziel und dreht dann in einer Kurve nach rechts. Er landet rechts vom Ziel.

Der Push-Slice: Bei einem Push-Slice startet der Ball rechts vom Ziel und dreht dann in einer Kurve nach rechts. Er landet rechts vom Ziel.

Der Pull-Slice: Bei einem Pull-Slice startet der Ball links vom Ziel und dreht dann in einer Kurve nach rechts. Er kann links und rechts vom Ziel landen. Landet ein Pull-Slice im Ziel kann man auch von einem Fade sprechen.⁴⁶

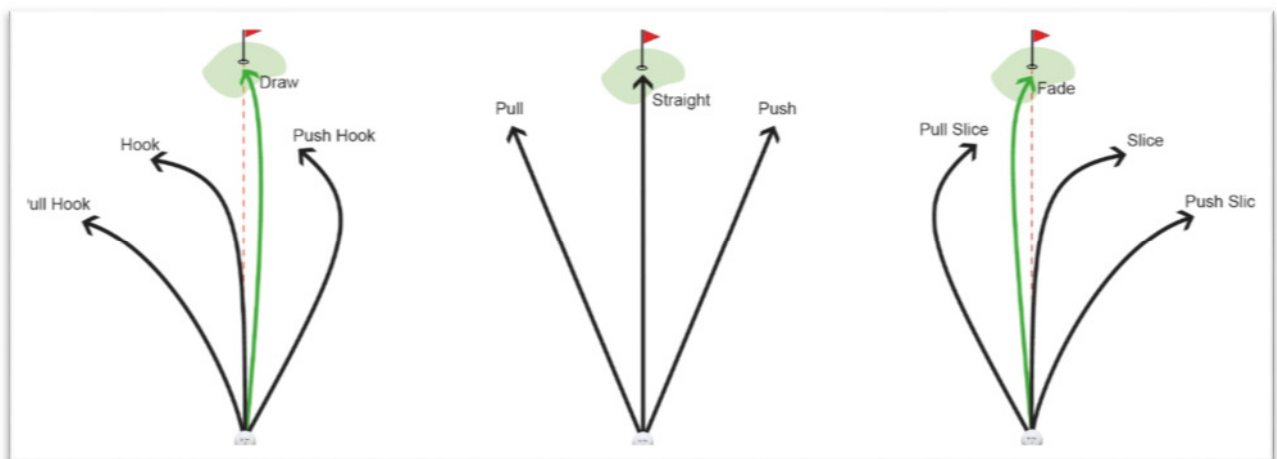


Abbildung 1 (v.l.n.r.): Ballflüge mit Linkskurve, Ballflüge ohne Kurve und Ballflüge mit Rechtskurve.

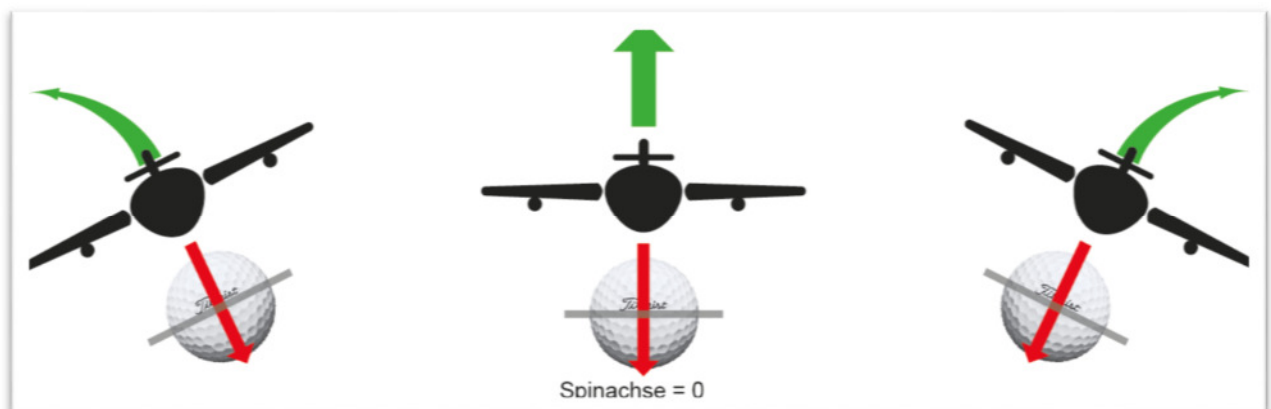


Abbildung 2 (v.l.n.r.): Nach links gekippte Spinachse, gerade Spinachse und nach rechts gekippte Spinachse.

⁴⁶ Wie viele Ballflüge lassen sich definieren, wenn man auch Draw und Fade dazuzählt?

6 Treffmomentfaktoren

Der Treffmoment (engl. Impact)⁴⁷ wird unter Fachleuten auch gerne „Der Moment der Wahrheit“ (engl. Moment of Truth) genannt, da der Ball in diesem Moment alle Informationen bzw. Impulse erhält, die sein Flugverhalten bestimmen.

Moment der größten Kompression des Golfballes

Müsste man einen Moment definieren – also einen exakten Zeitpunkt für den Treffmoment – würde man den Augenblick wählen, in dem der Ball die größte Kompression erfährt⁴⁸.

Die den Ballflug beeinflussenden Treffmomentfaktoren lassen sich in drei Kategorien einteilen: die Face Orientation (Schlagflächenstellung, dynamischer Loft, dynamischer Lie), die Club Direction (Eintreffwinkel, Schwungbahn) und der Smash (Schlägerkopfgeschwindigkeit, Mittigkeit des Treffens horizontal und vertikal).⁴⁹

Die folgenden Beschreibungen der Treffmomentfaktoren werden zum besseren Verständnis an manchen Stellen vereinfacht dargestellt. Aspekte wie „Rifle Spin“, „Face Rotation“ und „Reibung“ wurden zwar in die Überlegungen und Ausführungen eingebunden, nicht aber gesondert erwähnt.

6.1 Face Orientation

Zusammen mit dem dynamischen Loft und dem dynamischen Lie bildet die Schlagflächenstellung (engl. Face Angle) die Schlagflächenorientierung (im Weiteren engl. Face Orientation)⁵⁰. Die Face Orientation beschreibt in welche Richtung die Schlagfläche „blickt“, also in welche Richtung das Lot auf der Schlagfläche zeigt*.

6.1.1 Schlagflächenstellung (engl. Face Angle)

Die Schlagflächenstellung bezeichnet die Verdrehungsgröße der Leading Edge (vordere Kante des Schlägers) um die Vertikalachse im Verhältnis zum Club Path (siehe 6.2.1) und wird in Grad gemessen.

Die Fachliteratur bezeichnet die Schlagflächenstellung gerne als den bedeutendsten Treffmomentfaktor, da er maßgeblich für die Start- und Drallrichtung des Balles verantwortlich ist. Die Schlagfläche hat bei einem Driver ca. 85% Einfluss auf die Startrichtung des Balles⁵¹, bei einem Eisen 6 sind es beispielsweise etwa 75%. Die Stärke der Verdrehung bzw. Verkantung beeinflusst die Kippung der Spinachse und damit die seitliche Abweichung.

Gerade Schlagflächenstellung: Von einer geraden (engl. square) Schlagflächenstellung spricht man, wenn die Leading Edge⁵² rechtwinklig zum Club Path ist⁵³.

⁴⁷ Wie lautet der englische Fachausdruck für den Treffmoment?

⁴⁸ Wie ist der Treffmoment definiert?

⁴⁹ Unter welchen drei Oberbegriffen lassen sich die Treffmomentfaktoren zusammenfassen?

⁵⁰ Welche drei traditionellen Treffmomentfaktoren bilden die Face Orientation?

⁵¹ Wie groß ist der Einfluss der Schlagfläche auf die Startrichtung des Balles?

⁵² Wie nennt man die Vorderkante bei einem Golfschläger?

⁵³ Wann ist eine Schlagfläche square?

Offene Schlagflächenstellung: Von einer offenen Schlagfläche spricht man, wenn die Leading Edge im Verhältnis zum Club Path nach rechts zeigt⁵⁴.

Geschlossene Schlagflächenstellung: Von einer geschlossenen Schlagfläche spricht man, wenn die Leading Edge im Verhältnis zum Club Path nach links zeigt⁵⁵.



Abbildung 3 (v.l.n.r.): Geschlossene Schlagflächenstellung, gerade Schlagflächenstellung, offene Schlagflächenstellung.

6.1.2 Dynamischer Loft

Der statische Loft beschreibt den Winkel zwischen Schlagfläche und dem Lot zum Boden bei senkrechter Positionierung des Schaftes⁵⁶. Die Schlagfläche zeigt also nicht nur (wie bei Face Angle beschrieben) nach rechts, links oder geradeaus, sondern auch nach oben bzw. nach unten (eher selten).

Der dynamische Loft beschreibt den Loft des Schlägers im Treffmoment, also den Winkel zwischen der Schlagfläche und dem Lot zum Boden⁵⁷. Er wird in Grad gemessen und hat bei Golfschlägern in der Regel ein positives Vorzeichen (z.B. ein Eisen 8 hat einen Loft von +40°).



Abbildung 4: Statischer und dynamischer Loft.

⁵⁴ Wann spricht man von einer geöffneten Schlagfläche?

⁵⁵ Wann spricht man von einer geschlossenen Schlagfläche?

⁵⁶ Was ist der statische Loft?

⁵⁷ Was ist der dynamische Loft?

6.1.3 Dynamischer Lie

Der statische Lie ist der sogenannte Anstellwinkel des Schlägers zum Boden. Gemessen wird der spitze Winkel zwischen dem Schaft und dem Boden.⁵⁸

Mit dynamischen Lie wird die Verdrehung der Schlagfläche um die durch die Schlagflächenmitte laufende Longitudinalachse beschrieben. Dabei kann sich entweder die Hacke oder die Spitze des Schlägers vom Boden heben. Gemessen wird dann der spitze Winkel zwischen Schaft und Boden in Grad (wie beim statischen Lie).



Abbildung 5: Der statische Lie wird zwischen Schaft und Boden gemessen.

Geht die Hacke nach oben verringert sich der Winkel und der dynamische Lie reduziert sich⁵⁹. Geht die Spitze in die Luft, vergrößert sich der Winkel und der dynamische Lie erhöht sich⁶⁰.

Verringert sich der dynamische Lie und die Hacke des Schlägers kommt in die Luft, zeigt die Schlagfläche im Raum mehr nach rechts⁶¹. Bei einer Erhöhung des dynamischen Lies zeigt die Schlagfläche im Raum mehr nach links⁶².



Abbildung 6 (v.l.n.r.): Spitze in der Luft, korrekter Lie bzw. Hacke in der Luft.

⁵⁸ Was ist der statische Lie?

⁵⁹ Wie verändert sich der dynamische Lie, wenn die Hacke des Schlägers nach oben kommt?

⁶⁰ Wie verändert sich der dynamische Lie, wenn die Spitze des Schlägers nach oben kommt?

⁶¹ Wohin zeigt die Schlagfläche, wenn sich der dynamische Lie verringert?

⁶² Wohin zeigt die Schlagfläche, wenn sich der dynamische Lie erhöht?

6.2 Club Direction

Die Club Direction setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: dem Club Path und dem Angle of Attack (dt. Eintreffwinkel)⁶³. Rein physikalisch betrachtet ist die Club Direction die Stoßrichtung, also der Weg den der Schlägerkopf während des Treffens durch den Ball im Raum beschreibt⁶⁴.

6.2.1 Club Path

Der Club Path ist der Weg, den der Schlägerkopf auf der Horizontalen im Moment des Treffens beschreibt⁶⁵. Dieser wird im Verhältnis zur Ziellinie in Grad gemessen⁶⁶.

Der Club Path wird aus der Vogelperspektive betrachtet. Das heißt, der Betrachter stellt sich vor, er würde genau oberhalb des Balles „thronen“, von dort aus auf den Treffmoment blicken⁶⁷ und sehen, in welche Richtung sich der Schläger im Treffmoment bewegt. Er kann sich in Richtung Ziel oder nach links bzw. rechts vom Ziel bewegen. Gemessen wird der Club Path in Grad, wobei ein Club Path nach rechts ein positives Vorzeichen bekommt⁶⁸, ein Club Path nach links ein negatives⁶⁹.



Abbildung 7: Club Path zeigt direkt zum Ziel ($0,0^\circ$).



Abbildung 8: Club Path zeigt rechts vom Ziel (z.B. $+5,0^\circ$).

⁶³ Aus welchen zwei Komponenten setzt sich die Club Direction zusammen?

⁶⁴ Definieren Sie physikalisch die Club Direction.

⁶⁵ Was ist der Club Path?

⁶⁶ In welcher Einheit wird der Club Path gemessen?

⁶⁷ Aus welcher Perspektive wird die Club Path beurteilt?

⁶⁸ In welche Richtung zeigt ein Club Path mit $+4,6^\circ$?

⁶⁹ In welche Richtung zeigt ein Club Path mit $-4,6^\circ$?



Abbildung 9: Club Path zeigt links vom Ziel (z.B. $-5,0^\circ$).

EXKURS: Swing Direction

Der Club Path darf nicht mit der Swing Direction gleichgesetzt werden. Die Swing Direction beschreibt die Richtung, in die der Schläger geschwungen wird. Sie gibt also an, in welche Richtung die (Ab- und Durch-) Schwungebene (engl. Swing Plane) im Moment des Treffens verdreht ist⁷⁰.

Die Swing Direction wird aus der seitlichen Perspektive (engl. Down the Line) beurteilt⁷¹. Das heißt, der Betrachter platziert sich in der Verlängerung der Ball-Ziel-Linie und beobachtet von dort aus, in welche Richtung der Schwung verläuft. Die Swing Direction kann nach rechts zeigen, in diesem Fall spricht man von „von innen“, nach links zeigen („von außen“) oder genau in Richtung des Ziels zeigen.

Am tiefsten Punkt des Schwungbogens (engl. Low Point⁷²) zeigen Club Path und Swing Direction in die gleiche Richtung⁷³. Vor dem Low Point zeigt der Club Path weiter nach rechts als die Swing Direction, nach dem Low Point zeigt der Club Path weiter nach links. Je flacher die Schwungebene (engl. Swing Plane) ist, desto größer ist die Differenz, je steiler die Schwungebene ist desto geringer ist die Differenz.

Ein Schläger, der im Treffmoment von innerhalb der Ball-Ziellinie kommt, wird als „**von innen**“ kommend oder als „von innen nach außen“ bezeichnet. Hierbei ist normalerweise die Swing Direction gemeint. Die Swing Direction ist in diesem Fall positiv (z.B. $+5^\circ$)⁷⁴. In welche Richtung sich der Schlägerkopf im Treffmoment bewegt, also wohin der Club Path zeigt, hängt davon ab, ob der Ball vor oder nach dem Low Point getroffen wird. Wird der Ball vor dem Low Point, also in der Abwärtsbewegung getroffen, zeigt der Club Path weiter nach rechts als die Swing Direction⁷⁵. Wird der Ball nach dem Low Point, also in der Aufwärtsbewegung getroffen, zeigt der Club Path weiter nach links⁷⁶.

Ein Schläger, der im Treffmoment von außerhalb der Ball-Ziellinie kommt, wird als „**von außen**“ oder als „von außen nach innen“ bezeichnet. Hiermit ist auch die Swing Direction gemeint. Die Swing Direction ist in

⁷⁰ Was ist die Swing Direction?

⁷¹ Aus welcher Perspektive wird die Swing Direction beurteilt?

⁷² Wie lautet der Fachausdruck für den tiefsten Punkt des Schwungbogens?

⁷³ Wo im Schwung zeigen Club Path und Swing Direction in die gleiche Richtung?

⁷⁴ Beschreiben Sie den Begriff „von innen“ bezogen auf die Swing Direction.

⁷⁵ Wohin zeigt der Club Path, wenn der Ball vor dem Low Point getroffen wird?

⁷⁶ Wohin zeigt der Club Path, wenn der Ball nach dem Low Point getroffen wird?

diesem Fall negativ (z.B. -5°)⁷⁷. In welche Richtung sich der Schlägerkopf im Treffmoment bewegt, also wohin der Club Path zeigt, hängt davon ab, ob der Ball vor oder nach dem Low Point getroffen wird. Wird der Ball vor dem Low Point, also in der Abwärtsbewegung getroffen, zeigt der Club Path weiter nach rechts als die Swing Direction. Wird der Ball nach dem Low Point, also in der Aufwärtsbewegung getroffen, zeigt der Club Path weiter nach links.

Ein Schläger, der im Treffmoment von innerhalb an den Ball kommt, den Ball allerdings genau am Scheitelpunkt des Schwungbogens (engl. Low Point) trifft und sich nach dem Treffpunkt wieder nach innen bewegt, bezeichnet man als „**von innen nach innen**“. Der Schläger bewegt sich folglich im Treffmoment in Richtung Ziel⁷⁸. Der Club Path und die Swing Direction betragen in diesem Fall 0° .

6.2.2 Angle of Attack

Als Eintreffwinkel (engl. Angle of Attack) bezeichnet man den Winkel zwischen dem Boden und der (vertikalen) Richtung aus der der Schläger an den Ball kommt. Der Eintreffwinkel wird in Grad gemessen⁷⁹.

Ein Eintreffwinkel bei dem der Schläger von oben an den Ball kommt, hat ein negatives Vorzeichen (minus, z.B. -5°) und wird als „steil“ bezeichnet⁸⁰. Der Schläger trifft den Ball also in der Abwärtsbewegung. Kommt der Schläger von unten an den Ball – trifft der Schläger den Ball also in der Aufwärtsbewegung – hat der Eintreffwinkel ein positives Vorzeichen (plus, z.B. $+2^\circ$) und wird als „flach“ bezeichnet⁸¹. Am Low Point beträgt der Eintreffwinkel 0° .

Häufig wird in Fachkreisen auch von einem „neutralen“ Eintreffwinkel gesprochen. Ein neutraler Eintreffwinkel kann allerdings – anders als vermutet – nicht in einer bestimmten Gradzahl ausgedrückt werden, sondern steht synonym für einen „günstigen“ Eintreffwinkel bezogen auf die Anforderungen der Schlagaufgabe⁸². So ist beispielsweise bei einem Schlag mit dem Driver, bei dem der Ball in der Aufwärtsbewegung getroffen werden soll, ein Eintreffwinkel von $+3^\circ$ günstiger als ein Eintreffwinkel von -5° , wenn eine maximale Schlagweite erreicht werden soll. Bei einem von hartem Untergrund gespielten Eisenschlag ist es dagegen genau umgekehrt.

Ein günstiger Eintreffwinkel zeichnet sich dadurch aus, dass der Ball – trotz dessen Lage – so auf der Schlagfläche getroffen wird, dass dadurch die gewünschten Flugeigenschaften entstehen und bestmöglich Energie übertragen werden kann⁸³.

⁷⁷ Beschreiben Sie den Begriff „von außen“ bezogen auf die Swing Direction.

⁷⁸ In welche Richtung bewegt sich ein Schläger im Treffmoment der die Schwungbahn „von innen nach innen“ hat?

⁷⁹ Was ist der Eintreffwinkel bzw. Angle of Attack?

⁸⁰ Ein Eintreffwinkel von -5° ist _____.

⁸¹ Ein Eintreffwinkel von $+2^\circ$ ist _____.

⁸² Was versteht man unter einem „neutralen Eintreffwinkel“?

⁸³ Wann kann ein Eintreffwinkel als „günstig“ bezeichnet werden?

Der Eintreffwinkel hat einen großen Einfluss auf die Mittigkeit des Treffens (vertikal). So wird bei einem sehr flachen Eintreffwinkel der Ball tendenziell weiter unten auf der Schlagfläche getroffen, bei einem sehr steilen Eintreffwinkel weiter oben.



Abbildung 10: Der Low Point liegt bei einem Eisenschlag in der Regel nach dem Ball, so dass der Schläger den Ball in der Abwärtsbewegung trifft. In diesem Fall ist der Eintreffwinkel steil.

EXKURS: Low Point

Der Low Point, also der tiefste Punkt des Schwungbogens, kann oberhalb und unterhalb des Bodens liegen. Seine Lokalisation wird ins Verhältnis zum Treffpunkt (bzw. der geometrischen Schlägermitte zum Zeitpunkt der größten Ballkompression⁸⁴) gesetzt und in cm bzw. inch angegeben⁸⁵. Der Low Point kann vor (engl. before „B“) oder nach (engl. after „A“) dem Treffmoment liegen. Ein steiler (negativer) Eintreffwinkel führt also folglich immer zu einem „Low Point after the Ball“. Ein flacher (positiver) Eintreffwinkel führt entsprechend zu einem „Low Point before the Ball“.

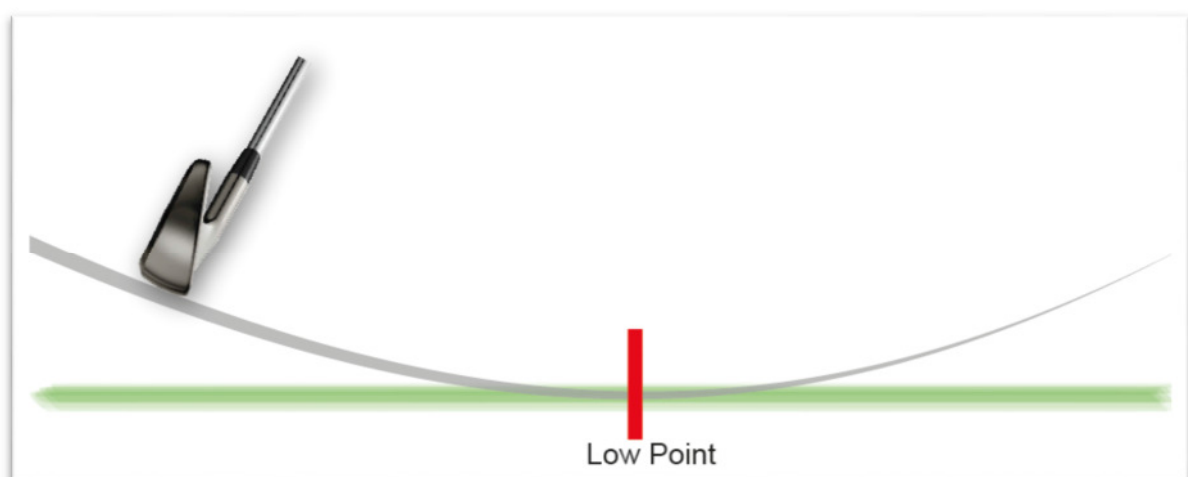


Abbildung 11: Der Low Point ist der tiefste Punkt des Schwungbogens.

⁸⁴ Was ist der Low Point?

⁸⁵ In welchen Maßeinheiten kann der Low Point gemessen werden?

6.3 Smash

Der Smash bezeichnet die Faktoren, die vornehmlich die Schlagweite und die Qualität des Treffens beeinflussen. Dazu gehören die Schlägerkopfgeschwindigkeit, welche alleine dafür verantwortlich ist, welche Energie im Treffmoment überhaupt zur Verfügung steht⁸⁶, sowie die Mittigkeit des Treffens, welche für die Effizienz der Energieübertragung verantwortlich ist⁸⁷.

Da es nicht bei jedem Schlag darum geht, den Ball so weit wie möglich zu schlagen, können diese Faktoren je nach Aufgabe angepasst werden (z.B. dosierte Annäherungsschläge).

6.3.1 Schlägerkopfgeschwindigkeit

Die Schlägerkopfgeschwindigkeit ist die Geschwindigkeit, die der Schlägerkopf im Moment des Treffens hat und wird in Meilen pro Stunde (engl. Miles per Hour, mph) gemessen⁸⁸.



Abbildung 12: Je höher die Schlägerkopfgeschwindigkeit desto höher ist die Abfluggeschwindigkeit des Balles und damit auch die Schlagweite – vorausgesetzt der Ball wurde in der Mitte mit ausreichend Loft getroffen.

6.3.2 Die Mittigkeit des Treffens (horizontal und vertikal)

Die Mittigkeit des Treffens (horizontal und vertikal) beschreibt, wie der Name schon sagt, den Kontaktpunkt des Balles mit der Schlagfläche und ist maßgeblich für die Energieübertragung auf den Ball verantwortlich. Die Mitte der Schlagfläche kann in alle Richtungen verfehlt werden.⁸⁹

Verfehlt man die Mitte der Schlagfläche auf der **horizontalen** Achse, wirkt sich neben der geringeren Energieübertragung auch der sogenannte Gear-Effekt auf den Flug des Balles aus.

Gear-Effekt (horizontal): Trifft man den Ball an der Spitze oder an der Hacke, kann der Schläger dem Ball nicht genug Masse entgegensetzen und verdreht sich (um den Massenschwerpunkt) nach rechts bzw. links. In diesem Moment, in dem sich der Schlägerkopf durch den Ballkontakt nach hinten weggedreht, bewegt sich der Ball auf der Schlagfläche in Richtung der Schlagflächenmitte. Dadurch erhält ein an der Spitze getroffener Ball einen Linksdrall, ein an der Hacke getroffener Ball erhält dagegen einen Rechtsdrall⁹⁰.

⁸⁶ Die Schlägerkopfgeschwindigkeit ist maßgeblich verantwortliche für _____.

⁸⁷ Für was ist die Mittigkeit des Treffens im Treffmoment verantwortlich?

⁸⁸ In welcher Einheit wird die Schlägerkopfgeschwindigkeit gemessen?

⁸⁹ Was versteht man unter „Mittigkeit des Treffens“ und wofür ist sie verantwortlich?

⁹⁰ Erläutern Sie den Gear-Effekt.

Verfehlt man die Mitte der Schlagfläche auf der **vertikalen** Achse, so kommt es zu einer geringeren Energieübertragung und wirkt sich auf den Spin und den Abflugwinkel des Balles (engl. Launch Angle) aus.

Wird der Ball zu weit oben auf der Schlagfläche getroffen, wird in der Regel nicht nur weniger Energie übertragen, weil der Massenmittelpunkt nun zu weit unten liegt. Vielmehr hat man das Problem, dass der Schläger nun insgesamt zu tief ist und dadurch – gerade bei vom Boden gespielten Bällen – zu tief in den Boden eindringt, wodurch sich die Schlägerkopfgeschwindigkeit verringert. Diese Art des Ballkontaktes nennt man „fett“⁹¹.



Abbildung 13: Der sogenannte „Sweet Spot“ ist sehr klein – nur dort ist eine ideale Energieübertragung möglich.

Trifft man den Ball dagegen zu weit unten auf der Schlagfläche, so reduziert sich die Abfluggeschwindigkeit ebenfalls auf Grund der fehlenden Masse hinter dem Treffpunkt. Der Ball fliegt dann auch deutlich zu flach ab, was einen negativen Effekt auf die Flugkurve des Balles bezogen auf die Carry-Flugweite hat. Solche Ballkontakte nennt man „dünn“. Auf Grund des zu erwartenden Rolls (das Rollen) des Balles, sind dünne Bälle in der Gesamtlänge häufig weiter als fett getroffene⁹².

⁹¹ Wo auf der Schlagfläche wird ein Ball bei einem fetten Schlag getroffen?

⁹² Wo auf der Schlagfläche wird ein Ball bei einem dünnen Schlag getroffen?

7 Der Ballflug

Die Flugweite und die Flugkurve hängen von vier Faktoren ab⁹³:

- Abfluggeschwindigkeit des Balles (engl. Ball Speed)
- Abflugwinkel (engl. Launch Angle)
- Rotation (Drall) bzw. Rotationsgeschwindigkeit (engl. Spin Rate)
- Stellung der Rotationsachse (engl. Spin Axis)

In der Praxis kommen noch äußerer Einflüsse wie Wind, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck sowie der Zustand des Materials (Ball, Schläger) dazu.⁹⁴

⁹³ Von welchen vier Faktoren hängen die Flugweite und die Flugkurve des Balles ab?

⁹⁴ Welche äußeren Faktoren haben Einfluss auf die Flugweite und die Flugkurve des Balles?

8 Basics

Der Begriff „Basics“ beschreibt sämtliche Grundlagen, die aus der Statik heraus Einfluss auf die Ausführung der Bewegung und deren Qualität haben. Diese werden in vier Bereiche unterteilt: Griff, Ausrichtung, Stand zum Ball und Positionierung des Körpers (engl. Grip, Aim, Stance, Posture), kurz GASP⁹⁵.

8.1 Griff (engl. Grip)

Der Griff bildet als einzige Verbindung zwischen Spieler und Schläger einen zentralen Baustein innerhalb der Basics.

An dieser Stelle muss vorausgeschickt werden, dass es nicht „den Golfgriff“ bzw. „den einen richtigen Griff“ gibt. Vielmehr ist es wichtig zu verstehen, dass zur erfolgreichen Bewältigung der oben bereits erwähnten Schlagaufgaben unterschiedliche Griffvarianten zum Einsatz kommen müssen, die zudem an die jeweilige Spielsituation angepasst werden sollten. Griffe lassen sich also nicht mit „richtig“ oder „falsch“ kategorisieren⁹⁶, sondern werden in der Fachwelt mit Begriffen wie „funktional“, „passend“ und „zielführend“ oder „ungünstig“ und „nicht funktional“ beschrieben⁹⁷.

Ein individualisierter Golfgriff entwickelt sich stetig weiter und passt sich in der Regel den gestellten Anforderungen an. Zu Beginn nutzen Anfänger und Kinder meist einen Zehnfingern-Griff (Baseball-Griff), welcher sich mit der Zeit zu einer anderen Griffstruktur entwickeln kann.

Um besser einordnen zu können, was bezogen auf den Griff funktional ist, muss man die „Stellschrauben des Greifens“⁹⁸ verstehen und interpretieren können. Dies sind:

- Verdrehung der Hände/Unterarme (auch einzeln)
- Beugung/Streckung der Handgelenke
- Positionierung des Schlägergriffs in der Handfläche
 - in der Hand
 - in den Fingern
- Positionierung des Griffes am Schlägergriff (z.B. „kurz gegriffen“)
- Verbindung beider Hände
 - Interlock
 - Overlap
 - Baseball
 - Weitere Varianten (z.B. Hände auseinander)⁹⁹
- Griffdruck

⁹⁵ Wofür steht das Akronym GASP?

⁹⁶ Warum lässt sich ein Golfgriff nicht in die Kategorien „falsch“ oder „richtig“ einteilen?

⁹⁷ Mit welchen Adjektiven lässt sich ein „guter“ Golfgriff beschreiben?

⁹⁸ Beschreiben Sie die „Stellschrauben des Greifens“.

⁹⁹ Nennen Sie drei verschiedene Griffarten.



Abbildung 14: Um die Funktionalität eines Griffes beurteilen zu können, empfiehlt es sich bereits ein Auge auf das „Ergreifen“ des Griffes zu werfen.

Die Fähigkeit den „passenden“ Griff zu wählen und diesen einsetzen zu können, bezeichnet man als „Griffkompetenz“.

8.2 Ausrichtung (engl. Aim)

Die Ausrichtung beschreibt die Positionierung des Körpers zum Ziel. Die Beurteilung der Ausrichtung erfolgt idealerweise in Zielrichtung (engl. Down the Line). Dabei lassen sich folgende Körperlinien beschreiben: Fußlinie vorne (an den Zehenspitzen), Fußlinie hinten (an den Fersen), Hüftlinie, Schulterlinie sowie die Augenlinie¹⁰⁰.

Zur Beschreibung der Ausrichtung nutzt man folgende Termini:

- „parallel“: Ausrichtungslinie ist parallel zur Ball-Ziellinie¹⁰¹
- „offen“: Ausrichtungslinie zeigt links vom Ziel¹⁰²
- „geschlossen“: Ausrichtungslinie zeigt rechts vom Ziel¹⁰³

Ein weitverbreitetes Bild in diesem Zusammenhang ist das der Eisenbahngleise. Der Golfer steht dabei auf der einen Schiene, der Ball liegt auf der anderen. Alle Körperlinien des Spielers sind parallel zur Schiene positioniert. Je weiter das Gleis in die Ferne führt, desto mehr sieht es so aus, als würden die beiden Schienen verschmelzen. Auf kurze Distanzen (z.B. bei Putts aus einem Meter) ist dagegen deutlich zu erkennen, dass der Golfer „links am Ziel“ vorbei ausgerichtet ist.

Lange Zeit wurde präferiert, die Ausrichtung bei den meisten Schlägen zu „neutralisieren“. Aber ähnlich wie beim Griff, gibt es auch bei der Ausrichtung kein „falsch“ oder „richtig“. Vielmehr kommt es darauf an, wie sich die Spielaufgabe gestaltet und wie der Spieler diese lösen möchte. Eine passende Ausrichtung ist dann gegeben, wenn diese einer qualitativ hochwertigen Lösung der Aufgabe dient – sprich: der geplante Schlag gelingt¹⁰⁴.

Dazu muss man wissen, dass die Ausrichtung einen großen Einfluss auf die Richtung hat, in die der Schläger bewegt wird (Swing Direction). Grundsätzlich ist es nämlich so, dass der Schläger mehr oder weniger in die Richtung geschwungen wird, in die der Spieler ausgerichtet ist.

Allerdings ist nicht immer die Ausrichtung auch identisch mit der gewünschten Spielrichtung des Spielers. Vielmehr verändert der Spieler nach und nach seine Ausrichtung, wenn der Ball nicht in das anvisierte Ziel fliegt und gewöhnt sich so eine Ausrichtung an, die letztendlich nur wenig mit dem Ziel zu tun hat. Dies ist vor allem für den ungeübten Betrachter verwirrend und irreführend, da er oft nicht weiß, was zuerst da war: Die „falsche“ Ausrichtung oder die nun offensichtlich zur Ausrichtung verkantete Swing Direction und deren ursächlichen Bewegungsmerkmale.

Bei besseren Spielern kann man häufig beobachten, dass sie ihre Ausrichtung den Anforderungen des Schläges anpassen, je nachdem, welchen Schlag sie spielen möchten. So stehen beispielsweise Spieler, die einen aufgeteeten Ball extrem weit schlagen wollen, häufig sehr geschlossen am Ball¹⁰⁵. Dagegen fällt auf, dass bei Schlägen mit Wedges ins Grün oftmals ein offener Stand und vor allem eine offene Schulterausrichtung gewählt wird¹⁰⁶. Dies hat mit dem weiter oben beschriebenen Zusammenspiel von Club Path und Swing Direction zu tun und führt zu den gewünschten Treffbedingungen.

¹⁰⁰ Welche Körperlinien können bei der Beurteilung der Ausrichtung betrachtet werden?

¹⁰¹ Wann bezeichnet man eine Ausrichtung als „parallel“?

¹⁰² Wann bezeichnet man eine Ausrichtung als „offen“?

¹⁰³ Wann bezeichnet man eine Ausrichtung als „geschlossen“?

¹⁰⁴ Wann kann man von einer passenden Ausrichtung sprechen?

¹⁰⁵ Welche Ausrichtung wählen Spieler häufig, wenn sie den Ball mit dem Driver vom Tee extrem weit schlagen wollen?

¹⁰⁶ Welche Ausrichtung wählen Spieler häufig bei Schlägen mit Wedges?

8.3 Stand zum Ball (engl. Stance)

Der „Stand zum Ball“ beschreibt die Stellung des Körpers zum Ball aus der frontalen Sicht (engl. Face on)¹⁰⁷. Dazu zählen folgende Aspekte¹⁰⁸:

- Ballposition im Verhältnis zum Körper (z.B. links der Körpermitte)
- Standbreite
- Körperschwerpunkt und Gewichtsverteilung (rechts/links)
- Oberkörperneigung zur Seite
- Schulterlinie
- Augenlinie

8.4 Positionierung des Körpers (engl. Posture)

Die „Positionierung des Körpers“ beschreibt die Stellung des Körpers zum Ball aus der seitlichen Ansicht (engl. Down the Line)¹⁰⁹. Dazu zählen folgende Aspekte¹¹⁰:

- Körperwinkel (Knie, Oberkörper) und deren Verhältnis zueinander
- Kopfposition
- Abstand zum Ball
- Körperschwerpunkt und Gewichtsverteilung (vorne/hinten)

Auch die Aspekte der Ausrichtung können aus dieser Perspektive gut wahrgenommen werden, wurden aber bereits unter 8.2 erwähnt.

¹⁰⁷ Was versteht man unter dem Basic „Stand zum Ball“?

¹⁰⁸ Welche Aspekte gehören zum „Stand zum Ball“?

¹⁰⁹ Was versteht man unter dem Basic „Positionierung zum Ball“?

¹¹⁰ Welche Aspekte gehören zur „Positionierung zum Ball“?

9 Grundbewegungen

Unter den Grundbewegungen (auch Teilelemente der Bewegung genannt) versteht man die elementaren Bewegungen spezifischer Körperteile bzw. -bereiche, die für die Bewegung und die Beschleunigung des Schlägers notwendig sind. Dies sind im Besonderen¹¹¹:

9.1 Drehung und seitliche Bewegung des Körpers

Die gemeinsame Drehung von Hüften und Schultern ist ein besonderes Kennzeichen eines vollen Schwungs. Im OT (oberen Totpunkt oder ToB – Top of Backswing) sind die Schultern um ca. 90° und die Hüften um ca. 45°–50° gedreht. Durch die daraus entstehende Verwindung der Schultern gegenüber den Hüften entsteht eine Vorspannung, deren Energie sich im Abschwung entladen kann. Dabei wird die Translation (seitliche Bewegung) vor der Rotation (drehende Bewegung) abgeschlossen. Die rechte Hüfte verschiebt sich beim Ausholen ungefähr fünf Zentimeter nach rechts, noch bevor der Schläger 90° überschritten hat. Auch beim Abschwung gilt: Translation vor Rotation.

Bei der Körperdrehung kann man sich die beiden Hüftgelenke als untersten Punkt der Drehachsen vorstellen: Beim Ausholen dreht man sich in das rechte Bein, beim Abschwung in das linke. Geschieht das im richtigen Maße, bewegt sich der Kopf beim Ausholen etwa eine halbe Kopfbreite nach rechts. In der Vorwärtsbewegung ist die seitliche Bewegung noch stärker, und der Kopf ist am Ende des Schwunges genau über dem linken Bein¹¹².

9.2 Heben und Senken der Arme

Die Arme müssen sich beim Ausholen im richtigen Maß vom Körper lösen, d.h. sie schwingen unabhängig vom Körper nach oben und nach hinten. Würden die Arme nur nach oben geschwungen, befänden sich die Hände im höchsten Punkt der Ausholbewegung noch vor der Mitte des Körpers. Sie müssen jedoch so weit nach hinten schwingen, dass sie sich in etwa über der rechten Schulter befinden¹¹³.

9.3 Ober- und Unterarmrotation

Um den Schläger auf der richtigen Ebene zu schwingen, müssen die Ober- und Unterarme beim Ausholen im Uhrzeigersinn rotiert werden, beim Ab- und Durchschwung entsprechend umgekehrt. Die Bewegung beginnt nach dem Start der Ausholbewegung (Schläger hat 45° überschritten) gemeinsam mit dem Winkeln der Handgelenke¹¹⁴.

9.4 Winkeln und Beugen der Handgelenke

Durch die Handgelenke werden aus der Einheit von linkem Arm und Schläger zwei Hebel und so „aus einem langen, trägen Stab eine zweigliedrige Peitsche“¹¹⁵.

¹¹¹ Aus welchen Grundbewegungen setzt sich der der Golfschwung zusammen?

¹¹² Beschreiben Sie die „Drehung und seitliche Bewegung des Körpers“ innerhalb des Golfschwungs.

¹¹³ Beschreiben Sie das „Heben und Senken der Arme“ innerhalb des Golfschwungs.

¹¹⁴ Beschreiben Sie die „Rotation der Ober- und Unterarme“ innerhalb des Golfschwungs.

¹¹⁵ Beschreiben Sie das „Winkeln und Beugen der Handgelenke“ innerhalb des Golfschwungs.

10 Bewegungsstruktur

Unter „Bewegungsstruktur“ versteht man den Aufbau bzw. die innere Gliederung einer Bewegung sowie die Wechselwirkungen zwischen den Teilelementen einer Bewegung (Bewegungsphasen). Man unterscheidet zwischen der Vorbereitungs-, der Haupt- und der Endphase einer Bewegung¹¹⁶.

1. Die Vorbereitungsphase soll die Hauptphase optimal vorbereiten.
2. In der Hauptphase soll die gestellte Bewegungsaufgabe direkt gelöst werden.
3. In der Endphase soll das am Schluss der Hauptphase oft labile Gleichgewicht stabilisiert werden.¹¹⁷

Den Golfschwung unterteilt man folglich in die Ausholbewegung (Vorbereitungsphase), den Abschwung (Hauptphase) sowie den Durchschwung (Endphase)¹¹⁸.

¹¹⁶ Aus welchen Teilelementen besteht die Bewegungsstruktur der Golfbewegung?

¹¹⁷ Nennen Sie die Aufgabe der jeweiligen Funktionsphasen.

¹¹⁸ Aus welchen Phasen besteht der Golfschwung und wie heißen diese Phasen im Golf?

11 Bewegungsmerkmale

Unter Bewegungsmerkmalen versteht man ohne Hilfsmittel wahrnehmbare Kriterien einer Bewegung, die die Qualität einer Bewegung beschreibbar und wiedererkennbar machen¹¹⁹. Bewegungsmerkmale können meist auch von Laien (ohne tieferes Fachwissen) brauchbar beschrieben werden, unterliegen teilweise aber auch den subjektiven Idealvorstellungen der Betrachter.

11.1 Bewegungsrhythmus

Der Bewegungsrhythmus beschreibt die zeitliche Ordnung einer sportlichen Bewegung. Im Golf wird hier z.B. die Dauer der Ausholbewegung in ein Verhältnis zur Dauer des Abschwungs bis zum Treffmoment gesetzt. Bei vielen erfolgreichen Spielern liegt dieses Verhältnis bei 3:1, d.h. die Ausholbewegung dauert dreimal so lang wie der Abschwung. Eine „rhythmische“ Bewegung wird meist als „gute“ Bewegung wahrgenommen.

Beispiel: „Der Spieler hat eine sehr rhythmische Bewegung bei vollen Schlägen.“¹²⁰

11.2 Bewegungskopplung

Die Bewegungskopplung beschreibt den Zusammenhang von Teilbewegungen. Es werden folgende vier Aspekte unterschieden: Energieübertragung, zeitliche Verschiebung von Teilbewegungen, Formen des Rumpfeinsatzes und Steuerfunktion des Kopfes.

Im Gegensatz zu den Phasen der Bewegungsstruktur handelt es sich bei der Bewegungskopplung um Teilbewegungen verschiedener Körperregionen, zum Beispiel der Beine, des Rumpfs, der Arme und der Hände. Dieses Bewegungsmerkmal kann auch als „Timing“ bezeichnet werden.

Beispiel: „Die dosierten Wedgeschläge des Spielers sind sehr gut getimet.“¹²¹

11.3 Bewegungsfluss

Der Bewegungsfluss beschreibt den Grad der Kontinuität des Ablaufs einer sportlichen Bewegung. Der Bewegungsfluss ist in Golfbewegungen vor allem dann gegeben, wenn nicht in die Bewegung eingegriffen wird. Fließende Bewegungen werden meist auch als „harmonisch“ angesehen, und sind in der Regel sehr effizient.

Beispiel: „Der Spieler hat bei langen Putts einen guten Fluss in seiner Bewegung.“¹²²

11.4 Bewegungspräzision

Die Bewegungspräzision beschreibt den Grad der Übereinstimmung einer sportlichen Bewegung mit dem geplanten Verlauf oder Ziel. Jede Golfbewegung – egal ob Putt oder Drive – hat zum Ziel, den Ball zu treffen. Je exakter der Ball an der Stelle getroffen wird, die anvisiert wurde, desto größer war die Bewegungspräzision.

¹¹⁹ Was versteht man unter Bewegungsmerkmalen?

¹²⁰ Was versteht man unter Bewegungsrhythmus und nennen Sie dazu ein Beispiel?

¹²¹ Was versteht man unter Bewegungskopplung und nennen Sie dazu ein Beispiel?

¹²² Was versteht man unter Bewegungsfluss und nennen Sie dazu ein Beispiel?

Beispiel: „Der Spieler trifft die Bälle in der Mitte des Schlägers.“¹²³

11.5 Bewegungskonstanz

Die Bewegungskonstanz beschreibt den Grad der Übereinstimmung von wiederholten sportlichen Bewegungen oder Teilbewegungen in Bezug auf das Bewegungsergebnis und die Merkmale einer Bewegung.

Beispiel: „Die Treffer auf der Schlagfläche liegen dicht beieinander.“¹²⁴

11.6 Bewegungsumfang

Der Bewegungsumfang beschreibt die räumliche Ausdehnung einer sportlichen Bewegung. Bei einem Golfschwung ist ein zu großer Bewegungsumfang meist daran zu erkennen, dass bezogen auf die geforderte Spielaufgabe ungünstig – meist zu weit – ausgeholt wird.

Beispiel: „Der Spieler holt beim Schlag mit dem Fairwayholz sehr weit aus.“¹²⁵

11.7 Bewegungstempo

Das Bewegungstempo beschreibt die Schnelligkeit und Frequenz sportlicher Bewegungen oder deren Teilbewegungen.

Beispiel: „Der Spieler schwingt seine langen Eisen sehr schnell.“¹²⁶

11.8 Bewegungsstärke

Die Bewegungsstärke beschreibt den Krafteinsatz bei einer Bewegung. Der Krafteinsatz wird meist in ein Verhältnis zum Ergebnis gesetzt. Schlägt beispielsweise ein Spieler mit sehr viel Krafteinsatz nur wenige Meter weit, hat der Beobachter meist den Eindruck, die Bewegung wäre „mit zu viel Krafteinsatz“ erfolgt. Fliegt der Ball dagegen 300 Meter weit, wird der Krafteinsatz meist positiv wahrgenommen.

Beispiel: „Der Spieler setzt zu viel Kraft bei Schlägen aus dem dickeren Rough ein.“¹²⁷

¹²³ Was versteht man unter Bewegungspräzision und nennen Sie dazu ein Beispiel?

¹²⁴ Was versteht man unter Bewegungskonstanz und nennen Sie dazu ein Beispiel?

¹²⁵ Was versteht man unter Bewegungsumfang und nennen Sie dazu ein Beispiel?

¹²⁶ Was versteht man unter Bewegungstempo und nennen Sie dazu ein Beispiel?

¹²⁷ Was versteht man unter Bewegungsstärke und nennen Sie dazu ein Beispiel?

12 Beschreibung der Spielaufgaben im Golf

12.1 Spieleröffnung

Unter Spieleröffnung versteht man alle vom Abschlag gespielten Schläge, unabhängig davon mit welchem Schläger diese gespielt werden oder um den wievielten Schlag es sich handelt. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob der Ball bei diesem Schlag aufgeteet ist oder am Boden liegt.

In der Regel ist die Spieleröffnung der erste Schlag an einem Loch. Neben seiner taktischen Bedeutung ist aber auch sein Einfluss auf die Psyche nicht zu vernachlässigen. So ist doch ein positiver Start in eine Spielbahn viel Wert und schafft Selbstvertrauen für die anstehenden Aufgaben.

Eine sinnvolle und gute Spieleröffnung ist dann gegeben, wenn sie den Spieler in eine gute Ausgangsposition bringt, um die kommenden Aufgaben an einem Loch zu bewältigen. Dies kann dann gegeben sein, wenn der Spieler den Ball maximal weit auf der richtigen Fairwayseite platziert oder auf der richtigen Länge (z.B. vor einem Hindernis) ablegt. An einem Par 3 kann damit aber auch die Positionierung des Balles auf der passenden Grünseite oder unterhalb des Loches gemeint sein¹²⁸.

Der Ausdruck „Spieleröffnung“ wurde bewusst gewählt und kann im englischen als „Tee Shot“ bezeichnet werden. Natürlich ist der Driver ein bei dieser Schlagart sehr oft eingesetzter Schläger und hat damit innerhalb dieser Kategorie eine besondere Stellung. Der Spieler kann aber auch über diverse Varianten zur Spieleröffnung mit unterschiedlichen Schlägern verfügen. Je variantenreicher ein Spieler bei der Spieleröffnung ist, umso besser kann er die Aufgaben lösen und umso einfacher wird die nachfolgende Aufgabe des Transport- oder Grünschlages (ggfs. auch eines Annäherungsschlages oder Putts).¹²⁹

Der wichtigste Faktor bei der Spieleröffnung ist die Fähigkeit, den Ball weit schlagen zu können. Schlagweite ist DER leistungsbestimmende Faktor im Golf. Kann ein Spieler den Ball nicht weit genug schlagen, so werden ihm anschließend immer schwerere Aufgaben bleiben als einem „Longhitter“.

Ein weiterer Aspekt ist sicherlich die Verlässlichkeit und Wiederholbarkeit der Schläge. Ein Spieler sollte in der Lage sein, mit einer für seine Spielstärke passenden Verlässlichkeit den Ball ins Spiel zu bringen. Ansonsten könnte er zu selten von seiner Schlagweite profitieren.

Der Faktor der Richtungskontrolle ist erst dann von Bedeutung, wenn die Bereiche Schlagweite und Wiederholbarkeit gut ausgeprägt sind. Dem Faktor der Richtungskontrolle ist vorerst Genüge getan, wenn der Ball im Spiel bleibt¹³⁰.

Die am häufigsten angewandte Art der Spieleröffnung ist der Abschlag mit dem Holz (meist mit dem Driver).

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler (MEINEL/SCHNABEL 1998) drei Phasen: Zunächst die Grobform, dann die Feinform und schließlich die variable Verfügbarkeit. Für die einzelnen Phasen ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹³¹

- Wahl des passenden Schlägers
- Anpassen des Bewegungsumfangs

¹²⁸ Was versteht man unter einer sinnvollen bzw. passenden Spieleröffnung?

¹²⁹ Welchen Vorteil hat ein Spieler, der variantenreich das Spiel eröffnen kann?

¹³⁰ Wann ist dem Faktor Richtungskontrolle bei der Spieleröffnung Genüge getan?

¹³¹ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform der Spieleröffnung.

- Ballposition passend zur Club Direction (Eintreffwinkel)
- Passende Standbreite
- Balance und Dynamik in der Bewegung

Feinform¹³²

- Variation der Schlägerwahl
- Variation der Teehöhe bzw. Flughöhe
- Einfluss der Grundstellung auf den Schlag
- Shapen – bewusste Beeinflussung der Flugkurve und Flughöhe
- Einbeziehung folgender Schläge auf die Schlagplanung (z.B. Wahl der Fairwayseite)
- Dosierung (Differenzierungsfähigkeit) bei Abschlagen

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

12.2 Transportschlag

Transportschläge sind alle Schläge, deren Ziel es ist, eine bestimmte – oftmals maximale – Distanz zu überbrücken, ohne dabei die Absicht zu verfolgen, das Grün zu treffen. Diese Schlagart kommt immer dann zum Einsatz, wenn das Grün außerhalb der Schlagreichweite eines Spielers liegt oder das Grünanspiel mit einem zu hohen Risiko (des Schlagverlustes) verbunden ist.

Bei guten bis sehr guten Spielern kommen Transportschläge relativ selten vor. Ab einer bestimmten Schlagweite nur noch bei langen oder gut verteidigten Par 5-Bahnen. Bei durchschnittlichen Hobbygolfern kommt der Schlag dagegen häufig zum Einsatz und hat dadurch eine höhere Priorität innerhalb des Spiels¹³³.

Bei Transportschlägen kommt es zum einen auf die Fähigkeit an, den Ball ausreichend weit zu schlagen, damit eben Distanz überbrückt werden kann. Zum anderen muss aber auch die Längenkontrolle innerhalb der Schläge angesteuert werden können, so dass der Ball beim „Ablegen“ nicht zu weit geht¹³⁴.

Die Wiederholbarkeit bzw. Verlässlichkeit der Schläge spielt immer dann eine Rolle, wenn der Spieler nur über eine reduzierte Schlagweite verfügt.

Die Richtungskontrolle hat bei diesen Schlägen eine geringere Bedeutung als beispielsweise bei Grünschlägen, da seitlich der Spielbahnen in der Regel weniger Hindernisse platziert sind als rund um das Grün.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹³⁵

- Schlägerwahl
- Ballposition
- Balance
- Bewegungsumfang

¹³² Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform der Spieleröffnung.

¹³³ Bei welcher Art von Spieler sind Transportschläge von besonderer Bedeutung?

¹³⁴ Bei welcher besonderen Aufgabe innerhalb der Transportschläge, ist die Längenkontrolle von besonderer Bedeutung?

¹³⁵ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Transportschlages.

Feinform¹³⁶

- Variation der Schlägerwahl
- Bewusste Beeinflussung des Ballflugs
- Dosierung und Längenkontrolle (Gesamtlänge der Schläge)
- Orientierung, Positionierung und Auswahl der Zielzone (Zielen, Richtungskontrolle)

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

12.3 Recovery

Unter Recovery versteht man die Art von Schlägen, die dazu benötigt werden, um sich aus misslichen Situationen zu befreien und so wieder „zurück ins Spiel“ zu kommen.

Die Qualität von Recoveryschlägen ist eng verbunden mit den Fähigkeiten des „Shot Making“ – also damit, wie gut ein Spieler absichtlich den Flug des Balles in Höhe, Richtung, Länge und Kurve beeinflussen kann.

Welche Schläge unter Recovery fallen, hängt stark von der Qualität des Spielers ab. So kann ein sehr guter Spieler den Ball aus einem Fairwaybunker völlig ohne Sorge auf ein 150 Meter entferntes Grün schlagen, während aus der gleichen Situation ein Hobbyspieler den Ball mit dem Wedge zur Seite aus dem Sand spielen muss.

Die Qualität der Recoveryschläge bekommt vor allem dann Bedeutung, wenn die Spielstärke eines Spielers nur wenige Schlagversuche pro Loch lässt. Schlägt beispielsweise ein Scratch-Spieler (dt. Par-Spieler) den Ball an einem Par 4 links in ein dichtes Waldstück, muss der Spieler mit dem Recovery eine neue Spielsituation generieren, die ihm die Möglichkeit gibt, mit zwei weiteren Schlägen das Par zu spielen¹³⁷.

Bei einem Anfänger kann man die Ausbildung von Recoveryschlägen in der Regel vernachlässigen – auch wenn er diese Schläge öfter benötigt als ein Köhner –, da die Schläge so variantenreich sind, dass das Training aller denkbaren Situationen den Spieler überfordern und zu viel Trainingszeit kosten würde.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹³⁸

- Situationsanpassung und Einschätzung der Lage
- Ballposition und Eintreffwinkel passend wählen
- Startrichtung bestimmen und einhalten
- Wahl der passenden Schlagart und des passenden Schlägers
- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Gleichgewicht und Kennenlernen des Untergrundes (speziell Fairwaybunker)

¹³⁶ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Transportschlages.

¹³⁷ Für welche Art von Spielern sind Recoveryschläge von besonderer Bedeutung?

¹³⁸ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Recovery.

Feinform¹³⁹

- Höhenkontrolle der Schläge (Gesamthöhe und/oder Starthöhe) – statischer Loft und dynamischer Loft
- Bewusste Beeinflussung des Ballflugs
- Dosierung und Längenkontrolle (Gesamtlänge der Schläge)
- Orientierung, Positionierung und Auswahl der Zielzone (Zielen, Richtungskontrolle)
- Abwägung von Risiko und Nutzen – vorausschauende Schlagplanung

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

12.4 Schlag ins Grün (engl. Shot to Green)

Unter Grünschlag versteht man alle die Schläge, die mit der Absicht gespielt werden, den Ball auf dem Grün zur Ruhe zu bringen. Der Unterschied zu den Annäherungsschlägen, bei denen ja die gleiche Absicht besteht, ist der, dass der Spieler bei einem Grünschlag die Schlagweite vorrangig über die Schlägerwahl definiert und daher häufig einen vollen Bewegungsablauf ausführen muss, um den Ball über die anvisierte Distanz zu befördern.

Die Schlägerwahl beim Grünschlag ist frei. Je nach Spielsituation wird der Schlag mit unterschiedlichen Ausprägungen in Höhe, Kurve und Spin gespielt.

Neben der Verlässlichkeit der Schläge kommt es beim Grünschlag vor allem auch auf Richtungsgenauigkeit an, da die Grüns häufig gut von Hindernissen verteidigt werden. Probleme mit der Schlagweite lassen sich teilweise über eine andere Schlägerwahl ausgleichen, wobei bei geringer Schlägerkopfgeschwindigkeit und dem daraus resultierenden notwendigen Einsatz weniger gelofteter Schläger, häufig auch Probleme bei Konstanz und Richtung auftauchen. „Unsauber“ getroffene Schläge sind in der Regel zu kurz und landen daher meist nicht auf dem Grün¹⁴⁰.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹⁴¹

- Schlägerwahl
- Bewegungsumfang
- Kennenlernen der neuen Spielsituation
- Standbreite, ggfs. Ballposition

Feinform¹⁴²

- Variation der Schlägerwahl für die Längenkontrolle
- Bewusste Beeinflussung des Ballfluges (Spin- und Höhenkontrolle)
- Orientierungsfähigkeit, Zielen
- Spinkontrolle
- Anpassung an (leichte) Hanglagen und Höhenunterschiede
- Differenzierungsfähigkeit innerhalb einzelner Längenbereiche

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

¹³⁹ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Recovery.

¹⁴⁰ Welche Probleme bezogen auf den Schlag ins Grün tauchen vor allem bei Spielern mit geringer Schlägerkopfgeschwindigkeit auf?

¹⁴¹ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Schlags ins Grün.

¹⁴² Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Schlags ins Grün.

12.5 Pitch

Ein Pitch ist ein Annäherungsschlag zum Grün, mit der Absicht, den Ball so nahe wie möglich an die Fahne zu spielen. Je nach Lage des Balles und je nach anderen äußeren Faktoren (wie z.B. Wind, Härte der Grüns) kann das mit einem mehr oder weniger ausrollenden Ball erreicht werden.

Soll der Ball nach der Landung schnell stoppen, so ist das grundsätzlich dann möglich, wenn der Schlag entweder mit viel Rückwärtsdrall gespielt wird oder aber, wenn zusätzlich zum vorhandenen Rückwärtsdrall auch noch eine günstige (hohe) Flugkurve den Ball mehr von oben auf dem Grün laden lässt (vgl. Lob).¹⁴³

Meistens wird ein Pitch mit einem stärker gelofteten Schläger gespielt, da dieser in Kombination mit einem negativen Eintreffwinkel viel Rückwärtsdrall produziert¹⁴⁴.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹⁴⁵

- Schlägerwahl und Loft (inkl. Gerätegewöhnung)
- Bewegungsumfang
- Ballposition und Eintreffwinkel

Feinform¹⁴⁶

- Differenzierungsfähigkeit (Bewegungsumfang und -intensität)
- Spinkontrolle
- Umgang mit unterschiedlichen Balllagen
- Abwägung von Risiko und Nutzen
- Nutzung des Bounce

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

12.6 Lob

Ein Lob ist ein Annäherungsschlag zum Grün, mit der Absicht, den Ball mit Hilfe einer hohen Flugbahn und einem entsprechend steilen Anflugwinkel schnell zum Liegen zu bringen¹⁴⁷. Lobs werden in der Regel dann gespielt, wenn die Entfernung zur Fahne bzw. zur Landezone gering ist, und deshalb nicht ausreichend Spin auf den Ball gebracht werden kann¹⁴⁸. Ein Lobschlag wird mit einem stark gelofteten Schläger gespielt. Reicht der zur Verfügung stehende Loft nicht aus, kann er durch das Aufdrehen der Schlagfläche zusätzlich erhöht werden¹⁴⁹.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

¹⁴³ Was sorgt bei einem Pitch für das schnelle Stoppen nach der Landung?

¹⁴⁴ Welche Eigenschaften weisen Schläger auf, die häufig zum Pitchen genutzt werden?

¹⁴⁵ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Pichens.

¹⁴⁶ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Pichens.

¹⁴⁷ Beschreiben Sie einen Lobschlag?

¹⁴⁸ Warum kann aus Situationen in denen ein Lob gespielt wird, kein Pitch gespielt werden?

¹⁴⁹ Wie kann bei einem Lobschlag der Loft des Schlägers zusätzlich erhöht werden?

Grobform¹⁵⁰

- Schlägerwahl
- Einschätzen und Kennenlernen von Lobsituationen
- Beeinflussen des statischen und dynamischen Lofts
- Einsetzen des Bounces
- Ballposition und Eintreffwinkel

Feinform¹⁵¹

- Veränderung der Intensität („den Ball langsam machen“)
- Höhenkontrolle
- Dynamische und statische Anpassung abstimmen
- Unterschiedliche Lagen und Grasarten
- Bounce-Einsatz verfeinern
- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

12.7 Bunkerschlag

Ein Bunkerschlag ist ein Annäherungsschlag aus einem Grünbunker¹⁵²(engl. Greenside Bunker¹⁵³). Als Grünbunker zählen auch Bunker, die dem Grün vorgelagert sind. Schläge aus Fairwaybunkern kann man wahlweise als Recovery- (schwere Lage), Transport- (keine Grünerreichungsabsicht) oder als Grünschlag definieren¹⁵⁴. Für Grünbunkerschläge werden in der Regel Sand Wedges benutzt. Die besondere Bauart dieses Schlägers – die hintere Kante (engl. Trailing Edge) liegt tiefer als die Vorderkante (engl. Leading Edge) – und die dadurch bedingten besseren Eigenschaften beim Eindringen des Schlägers in den Sand sprechen für diese Wahl. Dieses Konstruktionsmerkmal wird „Bounce“ genannt¹⁵⁵.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹⁵⁶

- Kennenlernen des neuen Untergrundes
- Schlägerwahl
- Ballposition und Eintreffwinkel
- Intensität (Boden/Ball) – Dämpfung durch Sand
- Bounce nutzen und einsetzen

Feinform¹⁵⁷

- Variation der Schlägerwahl
- Variation der Sandmenge

¹⁵⁰ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Lobens.

¹⁵¹ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Lobens.

¹⁵² Wie lautet die Beschreibung für einen Bunkerschlag?

¹⁵³ Wie lautet die englische Bezeichnung für einen Grünbunkerschlag?

¹⁵⁴ Welcher Kategorie werden Schläge aus einem Fairwaybunker zugeordnet?

¹⁵⁵ Wie nennt man den Winkel, der sich durch die höher gelegene vordere Kante des Schlägers, mit dem Boden bildet?

¹⁵⁶ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Bunkerschlages.

¹⁵⁷ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Bunkerschlages.

- Ballposition
- Anpassung an Sandmenge (Menge des Sandes im Bunker) und dessen Qualität
- Differenzierungsfähigkeit und Bewegungsumfang
- Höhenkontrolle (statischer und dynamischer Loft)
- Anpassung an besondere Lagen (Spielgelei und andere Recoverys)

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

12.8 Chip

Ein Chip ist ein Annäherungsschlag, bei dem der Ball nach der Landung ausrollen soll. Die Schlägerwahl spielt dabei keine Rolle¹⁵⁸. Chips werden in der Regel rund ums Grün gespielt, wenn auf dem Grün ausreichend Platz zum Ausrollen des Balls zur Verfügung steht. Im Bereich der Recoveryschläge können auch Varianten des Chipschlages zum Einsatz kommen (z.B. beim Herausspielen des Balles aus einem dichten Waldstück¹⁵⁹). Chipschläge können mit jedem Schläger ausgeführt werden. Je nach gewähltem Schläger entscheidet der im Treffmoment zum Einsatz gebrachte Loft über das Flug-Roll-Verhältnis¹⁶⁰.

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹⁶¹

- Schlägerwahl
- Kennenlernen der neuen Situation (Ball nicht mehr am Grün)
- Erkenntnis, der Ball soll fliegen
- Ballposition und Eintreffwinkel
- „konstanten“ Bodenkontakt produzieren (Probeschwung -> Schlag)

Feinform¹⁶²

- Griff
- Schlägerwahl und Flug-Roll-Verhältnis
- Ballposition und dynamischer Loft
- Intensität
- Landezone definieren und treffen
- Differenzierungsfähigkeit
- Anpassung an besondere Lagen (z.B. Hanglagen, Grasart)

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

¹⁵⁸ Wie lautet die Beschreibung für einen Chipschlag?

¹⁵⁹ Nennen Sie ein Beispiel bei dem ein Chipschlag auch außerhalb des klassischen Anwendungsbereichs „rund ums Grün“ gespielt wird.

¹⁶⁰ Auf welche Weise wird unter anderem die Distanz beim Chippen reguliert?

¹⁶¹ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Chippens.

¹⁶² Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Chippens.

12.9 Putt

Ein Putt ist ein Schlag, der mit dem Putter vom Grün oder vom Vorgrün gespielt wird. Putts lassen sich grundsätzlich in zwei weitere Kategorien einteilen, die sich vor allem in der Zielsetzung des Putts unterscheiden: Richtungs- und Annäherungspotts.¹⁶³

Beim Erlernen dieses Schlages durchläuft der Spieler ebenfalls drei Phasen. Hierfür ergeben sich folgende Lernziele:

Grobform¹⁶⁴

- Griff
- Pendelbewegung
- Stellung zum Ball
- Sinn des Spiels

Feinform¹⁶⁵

- Dosierung (Bewegungsumfang, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmus)
- Lesen des Grüns (Wahrnehmung, Fall-Linie, Routine, Orientierungsfähigkeit)
- Richtungskontrolle (Zielen, Orientierungsfähigkeit)
- Anpassung an unterschiedliche Grüngeschwindigkeiten

Variable Verfügbarkeit

- Umfassende Lösungskompetenz der Spielaufgabe unter verschiedensten (Druck-)Bedingungen

¹⁶³ Wie heißen die beiden Kategorien für Putts?

¹⁶⁴ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Grobform des Puttens.

¹⁶⁵ Nennen Sie mögliche Lernziele beim Erlernen der Feinform des Puttens.

Quellen

DEUTSCHER GOLF VERBAND (Hrsg.): Offizielle Golfregeln. Bonn/Berlin 2016.

HEULER, Oliver: Golftechnik. In: PROFESSIONAL GOLFERS ASSOCIATION OF GERMANY (Hrsg.): Ausbildungshandbuch. München 2008.

HEULER, Oliver: Golftechnik. In: PROFESSIONAL GOLFERS ASSOCIATION OF GERMANY (Hrsg.): PGA Teaching Manual. München 2001.

MEINEL, Kurt / SCHNABEL, Günter: Bewegungslehre – Sportmotorik. Berlin 1998.

QUIRMBACH, Stefan: Kurzes Spiel. In: PROFESSIONAL GOLFERS ASSOCIATION OF GERMANY (Hrsg.): Ausbildungshandbuch. München 2008.

http://www.thegolfingmachine.com/tgm/impact_time vom 14. Mai 2017.