

Das dreckige Dutzend

Den zwölf häufigsten Schwungfehlern haben die beiden Sportspezialistinnen Dascha Drobny und Gabi Tobler mit ihrem GolfFit-Parcours den Kampf angesagt. Ein Augenschein im Albatros Training in Feldmeilen ZH.

Von Franco Carabelli

Das Titleist Performance Institute (TPI), hat sie zusammengestellt und nennt sie «The Big Twelve». Aber «Die grossen Zwölf» müssten eigentlich «Das dreckige Dutzend» heissen. Denn sie – das sind die zwölf Schwungfehler, die Golferinnen und Golfer am häufigsten machen und die meist durch mangelnde Kraft oder Stabilität bedingt sind. Die sportlichen Fauxpas sind bildlich dokumentiert (vgl. Seite rechts) und tragen mehr oder weniger poetische Namen wie «Chicken Wings» (Hühnerflügeli), «Sway» (Schieben des Beckens oder der Knie im Rückschwung) oder «Slide» (instabiler Unterkörper im Durchschwung).

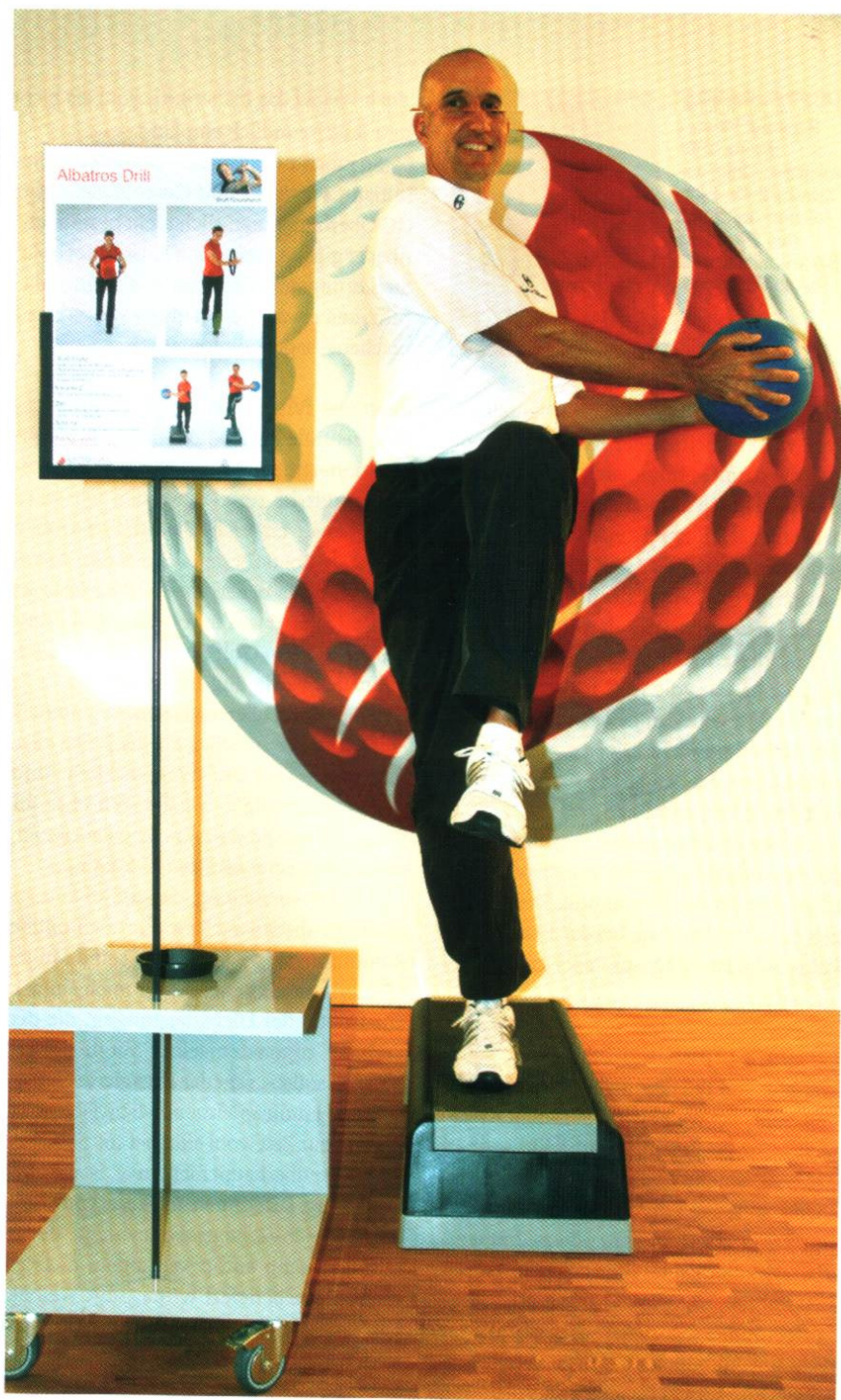
Voraussetzung zur Verbesserung
Dem «dreckigen Dutzend» den Kampf angesagt hat das Duo Dascha Drobny/Gabi Tobler. Die beiden Frauen vom Fach (vgl. Box Seite 43) bieten in ihrem Albatros-Training im zürcherischen Feldmeilen unter anderem einen so genannten GolfFit-Parcours an, dessen Übungen eigens auf das Stutzen der

«Effizienz ist wichtig, weil die Leute nicht viel Zeit haben.»

Dascha Drobny, Sporttherapeutin

«Chicken Wings» und der elf anderen Bewegungs- und Haltungsfehler zugeschnitten sind. «Der Workout im Parcours soll die körperlichen Voraussetzungen für einen guten Golfschwung schaffen und die korrekten Bewegungsabläufe automatisieren», sagt Dascha Drobny, Handicap 4.8. «Danach können die Golfenden die technischen Verbesserungen mit ihrem Pro angehen.»

Foto: Elisabeth Carabelli, Grafik: Andreas Lützscher



GEKONNT Golfcrack André Bossert zeigt, wie einfach die schwierigste Drill-Stufe wirkt ...

The Big Twelve

Die häufigsten Schwungfehler nach TPI

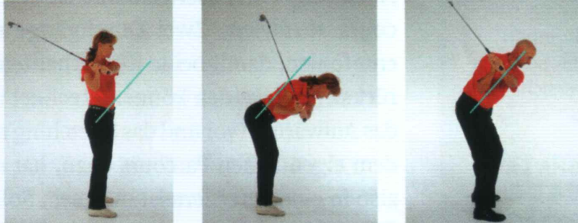
S-Posture (Hohlkreuz) 25.3%



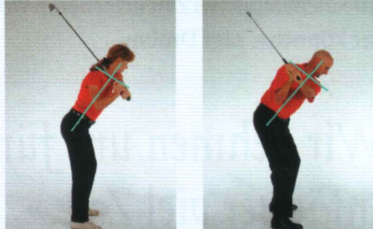
C-Posture (Rundrücken) 33.1%



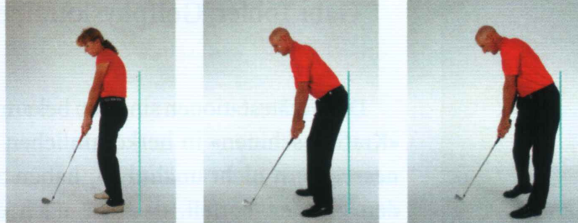
Loss of Posture (Aufgeben der richtigen Haltung während dem Schwung) 64.3%



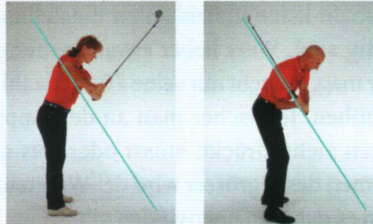
Flat Shoulder Plane (flache Schulterebene) 45.2%



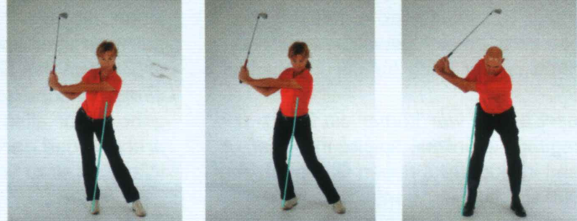
Early Extension (frühes Aufrichten) 64.3%



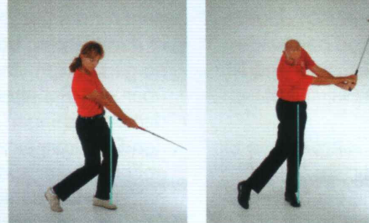
Over the Top (von aussen nach innen) 43.5%



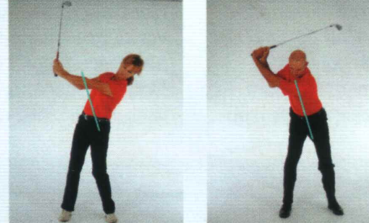
Sway (Schieben des Beckens, oder der Knie im Rückschwung) 37.2%



Slide (unstabiler Unterkörper im Durchschwung) 31.4%



Reverse Spine Angle (Kippen des Oberkörpers im Rückschwung) 38.5%



Hanging Back (Kippen des Oberkörpers im Durchschwung) 32.3%




Early Release (zu früher Release) 55.9%



Chicken Wings („Flügel“) 35.6%



Zusammengestellt von Titleist Performance Institute (TPI); Beratung: Beat Grossmann;  Golf Pro: André Bossert; Foto + Layout: Andreas Lütcher, Schulthess Klinik Zürich;

ZWEI MÄNNER IM TRAINING

Zum Augenschein in den Albatros-Räumlichkeiten begleitet uns André Bossert (46), der nach einer Rückenoperation Ende 1998 zuerst gezwungenermassen, dann aus Überzeugung ein echter Fitness-Experte wurde (vgl. dazu auch Kolumne Seite 44). «Noch sind sich zu viele Golferinnen und Golfer nicht bewusst, wie wichtig eine gute körperliche Verfassung ist», sagt Bossy. «Es ist in den jüngsten Jahren zwar besser geworden, aber es herrscht immer noch Aufklärungsbedarf.»

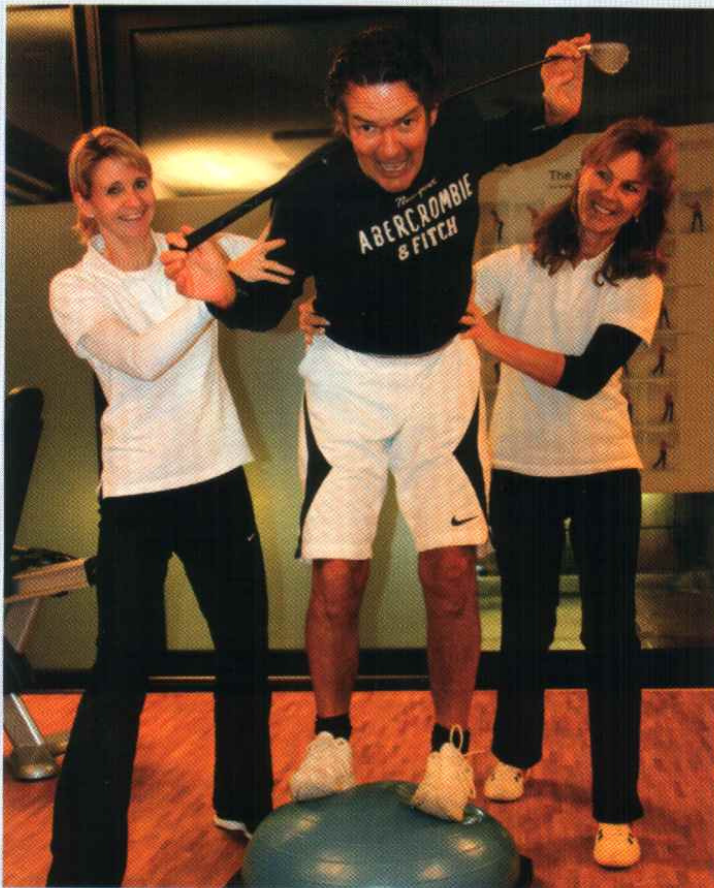
Bossert selber war immer ein Sport- und Bewegungs-«Junkie», spielte in seiner Jugend in Südafrika neben Golf auch Tennis und Rugby. Heute macht er jeden zweiten Tag sein Workout, dessen Programm er alle zwei Monate neu zusammenstellt. Die Trainingseinheiten dauern jeweils rund eine Stunde und beinhalten Kraftübungen für mehr Stabilität und Mobilitätsexerziten für mehr Flexibilität.

Im Vergleich dazu ist der Schreibende ein Warmduscher. Aber immerhin: Er geht ein- bis zweimal pro Woche ins Panorama in Feusisberg SZ, und bevor er im Spa die Seele baumeln lässt, zieht er im Fitnessraum sein kleines Programm durch, das etwa eine Stunde dauert. Und so sind die Unterschiede im GolfFit-Parcours zwischen dem gestählten Bossy und dem Freizeittrainierenden vor allem dort frap-

portant, wo es um Stabilität geht. Und selbstverständlich sind die Haltungen und Bewegungsabläufe der zwei nicht ganz kongruent ...

Seinen Lieblings-Drill hat der Journalist schnell gefunden: Ein Gummiband, das etwa in Kopfhöhe an einer Wand fixiert ist und herabhängt. Man stellt sich in Golfposition mit dem Rücken zur Wand, Kontakt hat man aber nur über das Gesäss. Dann greift man das Gummiband wie den Griff eines Golfschlägers und schwingt. Dabei geht es vor allem um die korrekte Hüftdrehung und darum, den Kontakt zur Wand nicht zu verlieren.

Auch der Horror-Drill steht schnell fest – obwohl es eine von zwei Übungen ist, bei denen man überhaupt einen Golfschläger in den Händen hält: Man steht auf einer so genannten «instabilen Halbkugel», und über den Schultern, hinter dem Kopf, liegt der Golfschläger. Jetzt geht es darum, den Oberkörper zu drehen, dabei aber die golferisch korrekte Schulterebene beizubehalten: «Ich wanke nach vorne, nach hinten, taumle seitwärts, werde gestützt – ein Glück, dass die «instabile Halbkugel» nicht auch noch quietscht, wenn sie sich verformt! Meine Personal-Trainerinnen amüsieren sich köstlich, denn ich bin den Drill im Übermut gleich in der verschärftesten Variante angegangen ...»



OHA LÄTZ! G & C-Carabelli erfährt am eigenen Leib, wie rasch man im Albatros das Gleichgewicht verlieren kann. Zum Glück stützen ihn Gabi Tobler und Dascha Drobny (r.).

Kraft, Beweglichkeit, Stabilität – diese Faktoren bestimmen letztlich die spielerischen Möglichkeiten aller Golferinnen und Golfer. Aber um vom GolfFit-Parcours zu profitieren, braucht es weder Platzreife noch Handicap: Auch bei Nichtgolfernden werde durch das ganzheitliche Training der natürliche Muskelabbau verzögert, sagt Gabi Tobler. Verspannungen und Schmerzen am Bewegungsapparat würden gemindert, und ein gesünderes Lebensgefühl stelle sich ein.

Eine halbe Stunde reicht

Die GolfFit-«Runde» setzt sich zusammen aus sieben Gerätestationen, an denen die Grundkraft trainiert wird, und sieben so genannten Albatros-Drills, welche die Stabilität und die Flexibilität fördern. In der Regel arbeitet man an jedem Posten eine Minute lang. Diese Minute muss aber nicht mühsam mit der Stoppuhr abgemessen werden: Ein «Lichtsignal» in der Mitte des Studios zeigt Beginn und Ende der Übungszeit an. Nach rund einer Viertelstunde ist der Parcours absolviert. Zwei Durchgänge sind empfohlen, damit beide Körperhälften berücksichtigt werden können. Rechnet man das Aufwärmen vor und das Stretching nach dem eigentlichen Parcours dazu, hat man also in einer Dreiviertelstunde sein Soll erfüllt. «Diese Effizienz ist wichtig, weil die Leute nicht allzu viel Zeit investieren wollen oder können», sagt Drobny.

«Wir nehmen uns für Anfänger viel Zeit.»

Gabi Tobler, Golfphysiotherapeutin

Die Gerätestationen sind den bekannten «Kraftmaschinen» in herkömmlichen Fitnesscentern nicht unähnlich, haben aber den grossen Vorteil, dass sie nach dem hydraulischen Prinzip funktionieren und deshalb keine individuellen Einstellungen nötig sind. Wers lieber etwas anstrengender mag, braucht nur seine «Tourenzahl» zu erhöhen. Je rascher man an den Apparaturen zieht, drückt, stösst oder was auch immer, desto grösser wird der Widerstand, den es dabei zu überwinden gilt.

Bei den Albatros-Drills hingegen handelt es sich um verschiedene Ganzkörper-

Fotos: Elisabeth Carabelli

EIN STARKES TEAM

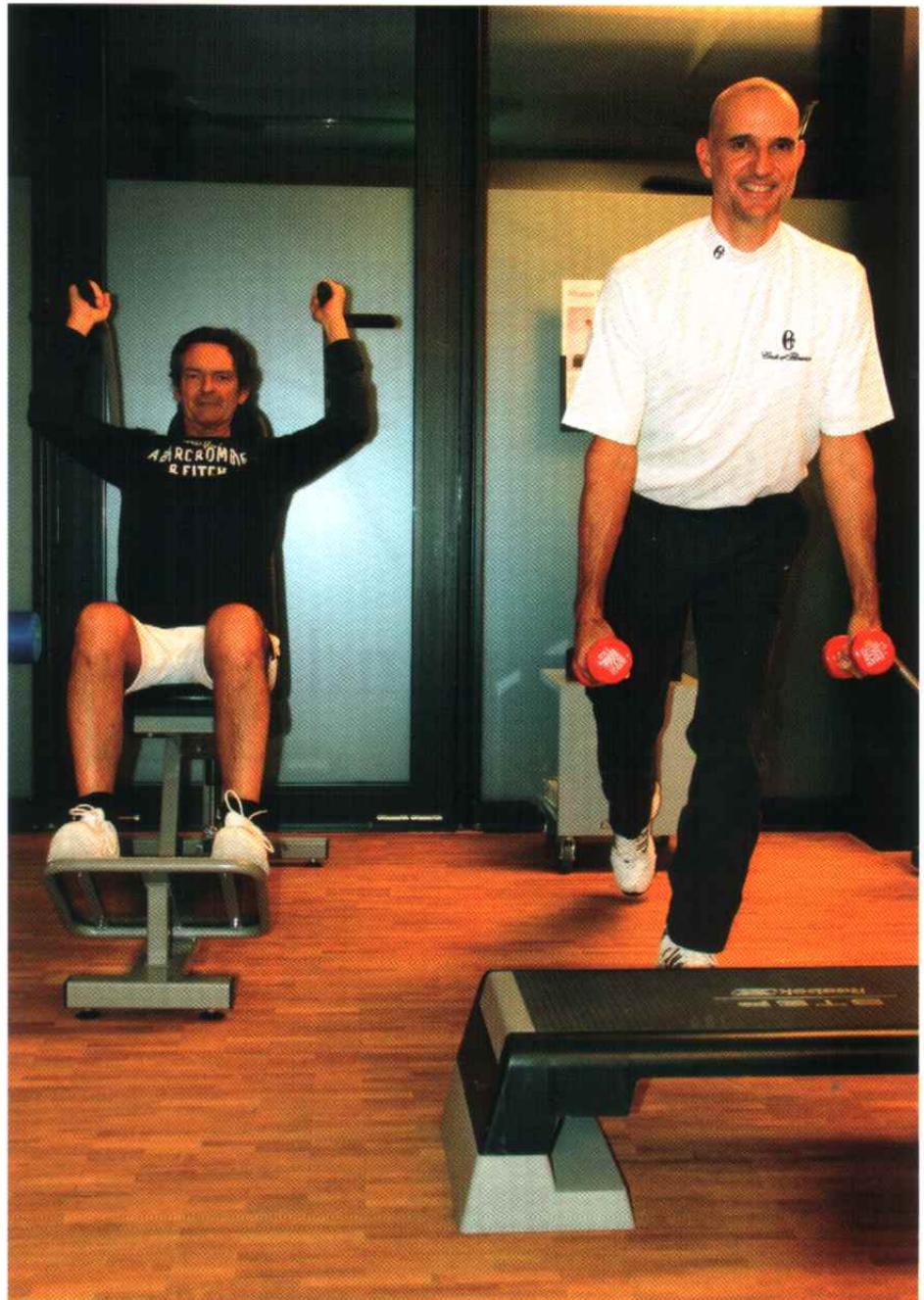


DASCHA DROBNY ist Turn- und Sportlehrerin ETH, Golfpilates-Instruktorin und Sporttherapeutin. Sie war Initiatorin und Gründerin des «Golf Medical Center» an der Schulthess-Klinik in Zürich und ist Juniorenkapitane im GC Breitenloo.

GABI TOBLER ist Sportphysiotherapeutin, dipl. Sportlehrerin FH und Golfphysiotherapeutin. Sie betreut verschiedene Schweizer Spitzenamateure und Golfprofis, darunter Nora Angehrn, Ken Benz, Roger Furrer, Caroline Rominger, Jann Schmid oder Damian Ulrich. Tobler spielt erst seit fünf Jahren Golf und hat es auf Handicap 22 gebracht. «Ich habe einfach zu wenig Zeit zum Spielen», bedauert sie.

übungen, die in Zusammenarbeit mit Pros entstanden sind. Diese Exerzitien sehen zwar harmlos aus, haben es aber in sich – vor allem bei korrekter Ausführung... Aber keine Angst: Um den verschiedenen Leistungsniveaus der Fitter gerecht zu werden, kann fast jeder Drill in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden. Die Übungen haben also gewissermassen einen «roten», einen «blauen» und einen «gelben» Abschlag. Und Cracks wie Nora Angehrn, Roger Furrer oder Ken Benz, die alle auch im Albatros trainieren, haben bei den meisten Drills noch einen «weissen» Abschlag obendrauf gesetzt.

Doch auch die grössten «Albatrosse» haben klein angefangen. Gerade Einsteiger profitieren davon, dass sowohl Drobny als auch Tobler keine Berührungsängste zu absoluten Laien haben. «Wir nehmen uns für Anfänger viel Zeit, um sie in den Parcours einzuweisen», sagt Tobler. «Denn damit das Training effizient ist, müssen die Übungen korrekt ausgeführt werden.» Also lohnt sich eine gründliche Instruktion. Ein weiterer Pluspunkt sind wohl die Erfahrungen, die sowohl Drobny als auch Tobler durch ihre Arbeit am Golf Medical Center der Schulthess Klinik vorweisen können – und der direkte Zugang zu diesem Kompetenzzentrum, den beide heute noch haben.



KLEINER UNTERSCHIED «Bossy» fällt's leicht, Carabelli tut sich (noch) etwas schwer.

ANGEBOT UND PREISE

GOLFFIT-PARCOURS Jahresmitgliedschaft	Fr. 1250.-
GOLFFIT-PARCOURS Monatsmitgliedschaft	Fr. 250.-
PERSONAL-TRAINING/PILATES Einzellektion	Fr. 130.-
PERSONAL-TRAINING/PILATES 2 Personen	Fr. 80.-
PERSONAL-TRAINING/PILATES 3 bis 4 Personen	Fr. 60.-
PHYSIOTHERAPIE, SELBSTZÄHLER 30 Minuten	Fr. 70.-
PHYSIOTHERAPIE, SELBSTZÄHLER 55 Minuten	Fr. 130.-

GOLFFIT-DIAGNOSTIK 55 Minuten	Fr. 130.-
TPI-TESTING	Fr. 370.-

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 09.00 bis 13.00 Uhr und
16.00 bis 20.00 Uhr
Sa. 08.00 bis 12.00 Uhr
So. 10.00 bis 14.00 Uhr

Infos
Telefon 044 302 08 15
www.albatrostraining.ch
info@albatrostraining.ch