

# GEFÜHLTES WISSEN GOLFPUNK TESTET „INNER GOLF“

Zwei über für den Tag! Ein voller Erfolg für den GolfPunker

Wenn es trotz des teilweise absurden Materialeinsatzes vieler Hobby-Golfer nicht gelingen will, vernünftiges Golf zu spielen, stellt sich die Frage, wie es wohl den Golf-Pionieren mit ihren antiquierten Selbstbauschlägern gelungen ist, den Ball vor sich herzutreiben, um in der Endabrechnung weitaus erfolgreicher zu sein, als der einstellige Hightech-Golfer der Gegenwart.

Umso gespannter war ich auf einen Lehriansatz, der zwar nicht gänzlich auf technisches Grundlagentraining verzichtet, jedoch vor allem das Körperbewusstsein des Golfers in den Vordergrund stellen will. Spezielles Golftraining auf drei Ebenen (Mental-, Schwung- oder Individual-Coaching) unter der Leitung von Frank Pyko soll eine Ergänzung bzw. Alternative zum gewohnten Techniktraining darstellen. Das Hauptproblem liegt laut des Experten darin, dass wir in unserer technisierten Welt versuchen, weitaus mehr als die entscheidenden Grundlagen in unserem Hirn zu verankern und sehr schnell an einer Art Informations-Overkill kollabieren. Ein Selbstversuch sollte Gewissheit bringen, ob an dieser Lehralternative etwas dran ist.

Treffpunkt mit dem „Mentalguru“ war nicht etwa die Range, um an meinem

Schwung zu feilen, sondern die gemütliche Terrasse des Clubrestaurants. Es folgte allerdings kein zweites Frühstück, sondern ein einführendes psychologisches Gespräch, in dem ich meine subjektiv gefühlten golferischen Stärken und Schwächen beichtete. Aus diesen Informationen konzipierte Frank Pyko, ohne bislang auch nur einen einzigen Golfschlag von mir gesehen zu haben, eine individuell auf mich abgestimmte Trainingseinheit. Ganz bewusst wurde auf komplizierte Bewegungstheorien verzichtet, denn ein erfolgreicher Golfschwung ist eine relativ einfache Angelegenheit. Da Pykos Angebotspalette mehrere Ansatzmöglichkeiten umfasst, einigten wir uns im zweiten Teil des Gesprächs darauf, zuerst einmal Übungen des Individual-Coachings zu machen und starteten den Praxisteil wenig später auf dem nahe liegenden Putting-Grün.

Pykos Methode stellt die Selbsterfahrung des Schülers in den Vordergrund, statt mit strikten Vorgaben zu arbeiten. Der Golfer leitet sich quasi selber und bedient sich eigener Erfahrungswerte, während der Coach dem eigenen Lernen lediglich unterstützend zur Seite steht. Vorstellen muss man sich das Ganze in etwa so: Beim Putten ließ mich Pyko einige für mich sichere Putts lochen und beobachtete still meine

**"Gehen Sie zu einem Experten, dann wissen Sie mehr. Gehen Sie zu einem Coach, dann können Sie mehr!"**

Frank Pyko

Technik. Dann fragte er mich, ob ich eher mit Richtung oder Länge Probleme hätte; bei mir haperte es eindeutig an der Richtung. Wir fanden eine Entfernung von ca. 3-4 Metern, aus der die Putts nur noch vereinzelt fielen, und plötzlich legte mir der Meister beim Rückschwung die Hand auf die Schulter. „Genau da bist du verkrampt! Achte mal darauf, was deine Schulter macht“, riet er mir. Ich schloss meine Augen und versuchte, diesen Punkt zu fühlen und spürte wirklich, dass meine Schulter absolut nicht locker war und gab mich betont entkrampft. Wie von Zauberhand erhöhte sich meine Trefferquote zusehends. Dann gingen wir auf die Range und ich erwartete eine Lektion, die mein mitelmäßiges Spiel mit den langen Eisen verbessern würde, doch weit gefehlt. Pyko forderte mich auf, den Schaft mittig zu greifen, meine Hände und Handgelenke locker von rechts nach links wippen zu lassen, dann die Arme in diesem Rhythmus mitzuschwingen, ohne jedoch die Schultern oder den Oberkörper zu bewegen. Ich fühlte mich wie ein falsch zusammengesetztes Duracell-Häschen, denn irgendwie hatte diese Bewegung so gar nichts mit Golf zu tun. Nach den Armen folgten der Oberkörper und die Hüfte, und spätestens jetzt fehlte mir nur noch ein wenig Lamba-



„Es wäre leichter, wenn ich den anderen Arm auch benutzen dürfte.“



„...als Kind wollte ich Feuerwehrmann werden...“



Seltene Übung, aber wenn danach die Putts fallen...?

**Ich fühlte mich wie ein falsch zusammengesetztes Duracell-Häschen, denn irgendwie hatte diese Bewegung so gar nichts mit Golf zu tun.**

da-Musik und ich wäre der König der Tanzfläche gewesen. Ich wippte zu den imaginären Klängen einige Minuten lustig vor mich hin, während der Coach gleichzeitig sicherstellte, dass ich meine eigenartigen Bewegungen nicht stoppte. Plötzlich traf mich die Inner Golf-Offenbarung wie ein Schlag. Ich schwang den Schläger mit einer lässigen Eleganz, die Ernie Els die Tränen in die Augen getrieben hätte. Meine erste Etappe zu dem Ziel, ein über Jahre hinweg verloren gegangenes golfspezifisches Körperbewusstsein wiederherzustellen, war zurückgelegt, ohne dass ich davon etwas mitbekommen hatte. Nach dieser wahnsinnig bekloppt anmutenden Übung, die sogar einige Zuschauer zu hysterischen Lachanfällen zwang, konnte ich meinen Bewegungsapparat bewusster wahrnehmen und war nachhaltig in der Lage, wesentlich unverkrampfter zu schwingen. Unter dem Motto: „Golf ist schwer, wenn wir es uns nicht leicht machen“, prügelte ich mein so ungeliebtes Eisen 4 ein ums andere Mal die Range herunter und war plötzlich in der Lage, selbst den Auslöser eventuell auftretender Fehlerquellen zu bestimmen. Der abschließende Test, eine Runde über neun Loch, beendete den Trainingstag. Mehr denn je gab mir mein Körper auf dieser Runde insbesondere beim Putten das Gefühl von richtig und falsch, sodass ich meine Wadenbeißer zu Lachnummern degradierte und im Umkreis von drei Metern zum Loch jeden Putt versenkte. Durch das neue Bewegungsgefühl und die gemeinsam entwickelten Hilfestellungen konnte ich auch auf einem fremden Platz mein Spiel mühelos zusammenhalten und ging mit zwei Schlägen über Par von den ersten neun Loch des Golfparks Winnerrod, ohne auch nur das geringste Zwickeln in der stundenlang geforderten Muskulatur zu verspüren. **Erik Mölbert**

## Golflektüre

Inner Game Golf ist im englischsprachigen Raum längst ein Klassiker. Hier gibt Timothy Gallway preis, wie wir den Zugang zu einem natürlichen Lernpotenzial finden und

dadurch schneller und leichter lernen. Der Einsatz von beobachtender statt wertender Aufmerksamkeit sei in Verbindung mit Gefühl und Technik gerade im Golfspiel der Schlüssel zum Erfolg.

Homepage zur versandfreien Buchbestellung:  
[www.innergamegolf-buch.de/start.htm](http://www.innergamegolf-buch.de/start.htm)