

INNER GOLF

Ein GolfPunk-Azubi ca. eine Sekunde vor der größten Golferkenntnis seines Lebens

“Inner Golf” Teil 2

FINDE DEINEN RHYTHMUS!

Text: Jan Langenbein

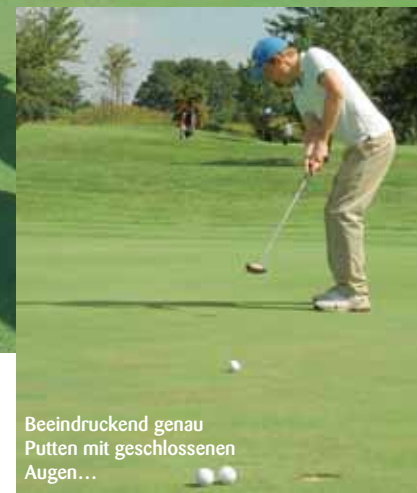
Nachdem Erik bereits in der letzten Ausgabe mit Golfcoach Frank Pyko das Thema „Individualcoaching“ vorgestellt hat, war nun ich an der Reihe, einen weiteren Aspekt der „Inner Golf“-Lehre kennenzulernen.

Nach dem obligatorischen Vorgespräch, das jeder „Inner Golf“-Stunde vorausgeht, hielt Frank Pyko bei mir als Mid-Handicapper ein Schwungcoaching vor. Dies sollte mir später auch erlauben, schon während einer Runde auftretende Fehler selbst zu erkennen und zu korrigieren. Nach meinem Abriss über meine Stärken und Schwächen lehnte sich der Meister entspannt zurück und zitierte hemmungslos Bagger Vance: „Ich glaube, du hast deinen Schwung verloren und daran werden wir heute arbeiten.“ In diesem Moment erschien mir Will Smith aus dem gleichnamigen Film mit seinem speckigen Hut vor Augen und ein kleines Grinsen ließ sich nicht verkneifen. Der gute Will verschwand jedoch gleich wieder, denn sein abgewetztes 30er-Jahre-Outfit ließ sich ganz und gar nicht mit Franks neonblauem Lindenberg-Dress vereinbaren. Auch mein Grinsen verging sofort, da mir schnell klar wurde, dass der Mann Recht hatte. Ich hatte meinen Schwung verloren oder vielleicht

auch noch nie gefunden, wer weiß. Spätestens ab hier war mir bewusst, dass der Tag mit Frank Pyko keiner normalen Golfstunde, wie ich sie bisher kannte, gleichen würde.

Also los zum Putting-Grün! Es dauerte nur einige wenige Putts, bis das erste und auch zentrale Manko meines Spiels offenkundig war. Alles was ich mit dem Golfschläger in der Hand mache, ist von Hast geprägt. Nun ist aber ein erkanntes Problem noch kein gelöstes Problem. Es brauchte einen Aha-Effekt, irgendetwas, das dem Spieler den fehlenden Rhythmus, wie Frank es äußerst diplomatisch nannte, in aller Deutlichkeit vor Augen führt. Und dieses mystische Ereignis trat bei einer unserer ersten Übungen ein. Frank platzierte einen Ball etwa sieben Meter vom Loch entfernt und gab mir die Anweisung, den Putt normal zu lesen, mich auszurichten, dann die Augen zu schließen und sozusagen blind den Probeschwing und danach den Putt auszuführen. Nach dem Putt sollte ich die Augen geschlossen halten und nur mit Hilfe der Rückmeldung des Schlägers bestimmen, ob der Putt zu lang oder zu kurz war und ob er rechts oder links am Loch vorbeigegangen ist. Gesagt, getan: Ich las den Putt, schloss meine

Es brauchte einen Aha-Effekt, irgendetwas, das dem Spieler den fehlenden Rhythmus, wie Frank es äußerst diplomatisch nannte, in aller Deutlichkeit vor Augen führt.



Beeindruckend genau
Putten mit geschlossenen
Augen...

Augen, machte einige Probschwünge, bis ich mit meiner Bewegung zufrieden war, sprach den Ball an und puttete, die Augen immer noch geschlossen. Anhand meines Gefühls im Treffmoment fielte ich meine Entscheidung, hob den Kopf und sagte laut in Franks Richtung: „Der war wohl einen guten Meter zu lang und knapp rechts vorbei.“ Kaum hatte ich meinen Satz beendet, hörte ich dieses Geräusch, das jeder Golfer am liebsten hört. Ungläubig öffnete ich die Augen und sah, dass ich den Putt gelocht hatte. In diesem Moment wurde mir zu ersten Mal richtig bewusst, wie wenig Zeit ich mir nach jedem Golfschlag nehme, um ihn zu analysieren und eventuelle Fehler auszumachen. Gerade hatte ich es noch nicht einmal geschafft, mit meiner Analyse so lange zu warten, bis der Ball das Loch erreicht hatte. Frank Pykos Blick glich dem eines Grundschullehrers, der einen Viertklässler beim Abschreiben erwischt hatte. Ich glaube, ich habe in dieser Sekunde der nonverbalen Kommunikation mehr über mich und mein Spiel gelernt, als in allen den Stunden zuvor, die ich mit Pros auf



Yps-Gimmik Nr. 121:
Der Mini-Sandsturm für
zu Hause



Bevor die Ostereier offiziell geköpft wurden, wurden Sie mit einem militärischen Gruß geehrt



Die Pool-Tische in
Schlumpfhausen nahmen
bizarre Formen an

irgendwelchen Übungswiesen zugebracht habe. In einem abschließenden kleinen Wettbewerb mit mir selbst lochte ich einen Putt nach dem anderen. Ich war höchst zufrieden, Frank klopfte mir auf die Schulter und wir machten uns auf den Weg zur Driving Range.

Dort bot sich das gleiche Bild. Ich griff mir mein 8er-Eisen und schlug ein paar Bälle. Eigentlich war ich mit dem Ergebnis recht zufrieden. Frank hatte zugeschaut und offensichtlich auch erkannt, dass mir ganz gut gefiel, was ich ablieferte. Es brauchte wiederum nur eine Kleinigkeit, um mir meine Fehler schonungslos vorzuhalten. „Zähle mal bitte laut mit, während du den Ball schlägst. ‚Eins‘ wenn der Rückschwung beendet ist, ‚zwei‘ im Treffmoment und ‚drei‘ im Finish!“, waren Franks Anweisungen, die mich wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholen sollten. Ich schlug einen Ball und zählte mit. Oder besser gesagt, ich versuchte es. Irgendwie passte das überhaupt nicht zusammen. Mein Zählen hinkte meinem Schwung immer mächtig hinterher. Das selbe Problem: Bei diesem Tempo kam ich noch nicht einmal mit dem Zählen hinterher. So sehr ich mich auch anstrengte, es gelang mir auch nicht, absichtlich langsamer zu schwingen. Mit gutem Zureden war es also nicht getan. Aber eine mir bisher nicht bekannte Trainingshilfe sollte Abhilfe schaffen. Das Teil hatte einen normalen Griff, aber anstatt eines Schaftes etwas das aussah wie eine zweckentfremdete Flasche Weichspüler, die etwa zu

einem Viertel mit Wasser gefüllt war. Dieses Ding, das übrigens farblich exquisit zum Outfit seines Besitzers passte, sollte mir also helfen, mein Tempo und meinen Rhythmus unter Kontrolle zu bekommen. Die Handhabung war denkbar einfach. Normal schwingen und am höchsten Punkt solange innehalten, bis das Wasser vollständig von der Spitze des Zylinders nach unten geflossen ist. Schwingt man zu schnell, hat das Wasser keine Zeit, nach unten zu fließen. Ein paar Schwünge damit und ich hörte es plätschern; das Zeichen, dass mein Rhythmus nun deutlich besser war. Als ich dann endlich wieder mein vertrautes 8er-Eisen in der Hand hatte, war mein Schwung nicht mehr wiederzuerkennen. Ich wendete nur die Hälfte der Kraft auf und das gefühlte Tempo war nur halb so schnell. Der Ball allerdings flog 30 Meter weiter, als ich das von meinem 8er-Eisen gewohnt war. „Frank“, sagte ich verblüfft, „mit diesem Teil hier könntest du verdammt reich werden!“

Natürlich verfiel ich auf dem Platz schnell wieder in meine alten Gewohnheiten, doch die mahnenden Worte des Meisters geleiteten mich schnell zurück in diese unerträgliche Leichtigkeit des Schwingens, die irgendwo tief in mir schlummert und die ich in den folgenden Tagen leider nur noch mit immer größerer Mühe heraufbeschwören konnte. Wenn es mir nicht gelingt, erinnere ich mich an Franks Pykos abschließenden Satz: „Man muss sich seine Leichtigkeit hart erarbeiten“. Wie Recht er doch hat. 🏌️