



GOLFTRAINING MIT TPI

Gute Besserung

Wenn Golfer in eine Krise geraten, dann suchen sie zuerst einmal die Schuld beim Equipment und zuallerletzt bei sich selbst: Die Schläger werden selbstverständlich gefittet – doch wie steht es mit der eigenen Fitness? Genau das wird im Titleist Performance Institut getestet und auf Grund der Ergebnisse ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt. Wir haben es ausprobiert – auch wenn es zu Beginn einiges an Überwindung brauchte

Prüfungsangst? Ich doch nicht! Erstens hat man das in meinem – leicht fortgeschrittenen – Alter aus Prinzip nicht mehr, zweitens mach ich das ja alles freiwillig, und drittens weiss ich, was mich erwartet – glaub ich wenigstens. Doch dann kommt das Aufgebot, und schon Adresse und Zeitpunkt lassen ahnen, dass die das wirklich ernst meinen mit der allumfassenden Prüfung: Golf-Medical-Center der Schulthess Klinik in Zürich, 10.00 Uhr, erforderlicher Zeitrahmen ca. 2 Stunden. Zugegeben, ich weiss, dass ich nicht mehr der Beweglichste bin, vielleicht ein wenig steif in den Hüften, und am Schwung liesse sich sicher auch das eine oder andere verbessern. Aber gleich als Patient in die Klinik? Muss ich mir das antun? Völlig gesund und locker hineinmarschieren, um wenig später mit

der Diagnose «Schwerer Notfall» auf den Heimweg und in eine ungewisse Zukunft geschickt zu werden? Ich möchte doch nur wie 99 Prozent aller Golfer ein wenig besser spielen – und jetzt muss ich befürchten, dass sie mir in der Klinik raten, das mit dem Golfspielen sein zu lassen und mir ein anderes Hobby zu suchen, zum Beispiel in freier Natur Aquarelle malen oder, wenn es denn schon halbwegs sportlich zugehen soll, Nordisch Walken, weil es da definitiv keine Hüftdrehung braucht.

Doch in den Tagen vor dem alles entscheidenden Termin wächst die Entschlossenheit: Da musst du jetzt durch, stell dich der Wahrheit, auch wenn sie noch so grausam ist – und vielleicht geben sie dir ja die ent-

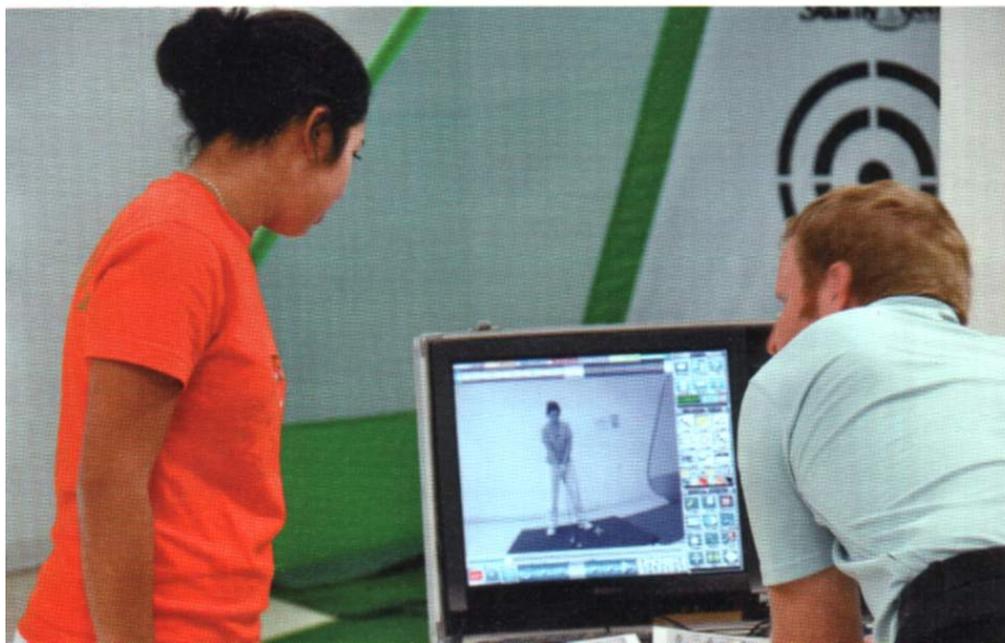
scheidenden Tipps, wie man trotz körperlicher Defizite sein Golfspiel verbessern kann. Genau das wird nämlich auf der Homepage versprochen. Und wenn das Titleist Performance Institute (TPI) Ausnahmekönnern wie Phil Mickelson, Vijay Singh oder José Maria Olazabal zu einem besseren Spiel verholfen hat, warum dann nicht jedem x-beliebigen Hobbyspieler, also zum Beispiel mir?

Und dann ist der Tag X gekommen, der mit einer angenehmen Überraschung beginnt. Ich werde von zwei äusserst sympathischen Menschen empfangen, nicht in medizinischem Weiss, sondern in sportlichem Outfit, überall stehen Bags herum, der Raum wird von einer kleinen Driving Range, Computern und vielen Spiegeln dominiert: Man möchte sofort zum Schläger greifen und gleich Ergebnisse hören. Doch zuerst heisst es «Ausziehen» – und zwar nicht beim Schwung, sondern sich selbst, das heisst T-Shirt weg, damit die Golf-Physio-Therapeutin Gabi Tobler genau sehen kann, wie Muskeln und Gelenke arbeiten. Da kommt dann auch unweigerlich zum Vorschein, dass der Herbst und die Weihnachtszeit mit Wildspezialitäten, Metzgete →

TITLEIST PERFORMANCE INSTITUT

Viele vergessen, dass Golf nicht nur ein Spiel, sondern ein Sport ist, mit komplexen und anspruchsvollen Bewegungsabläufen. Deshalb ist die körperliche Fitness Grundvoraussetzung für richtiges Golf, egal ob man Hobbygolfer oder Professional ist. Um die nötige Fitness zu erreichen, hat das Titleist Performance Institut ein spezielles Trainingsprogramm für Golfer entwickelt, mit dessen Übungen gezielt die individuellen Defizite gemindert oder im Idealfall beseitigt werden können. Das sogenannte Screening und die Ausarbeitung der Trainingspläne kosten 350 Franken. Die nächsten Tests finden am 21., 24. und 28. März statt. Mehr Infos unter www.golffitness.ch oder www.propool.ch

Die Analyse: Beat Grossmann erklärt Olivia Birrer vom GC Oberkirch, wo ihre Defizite liegen





Das TPI-Team im Golf-Medical-Center der Schulthess Klinik:
Gabi Tobler ist ausgebildete Golf-Physio-Therapeutin,
Beat Grossmann zertifizierter TPI-Pro

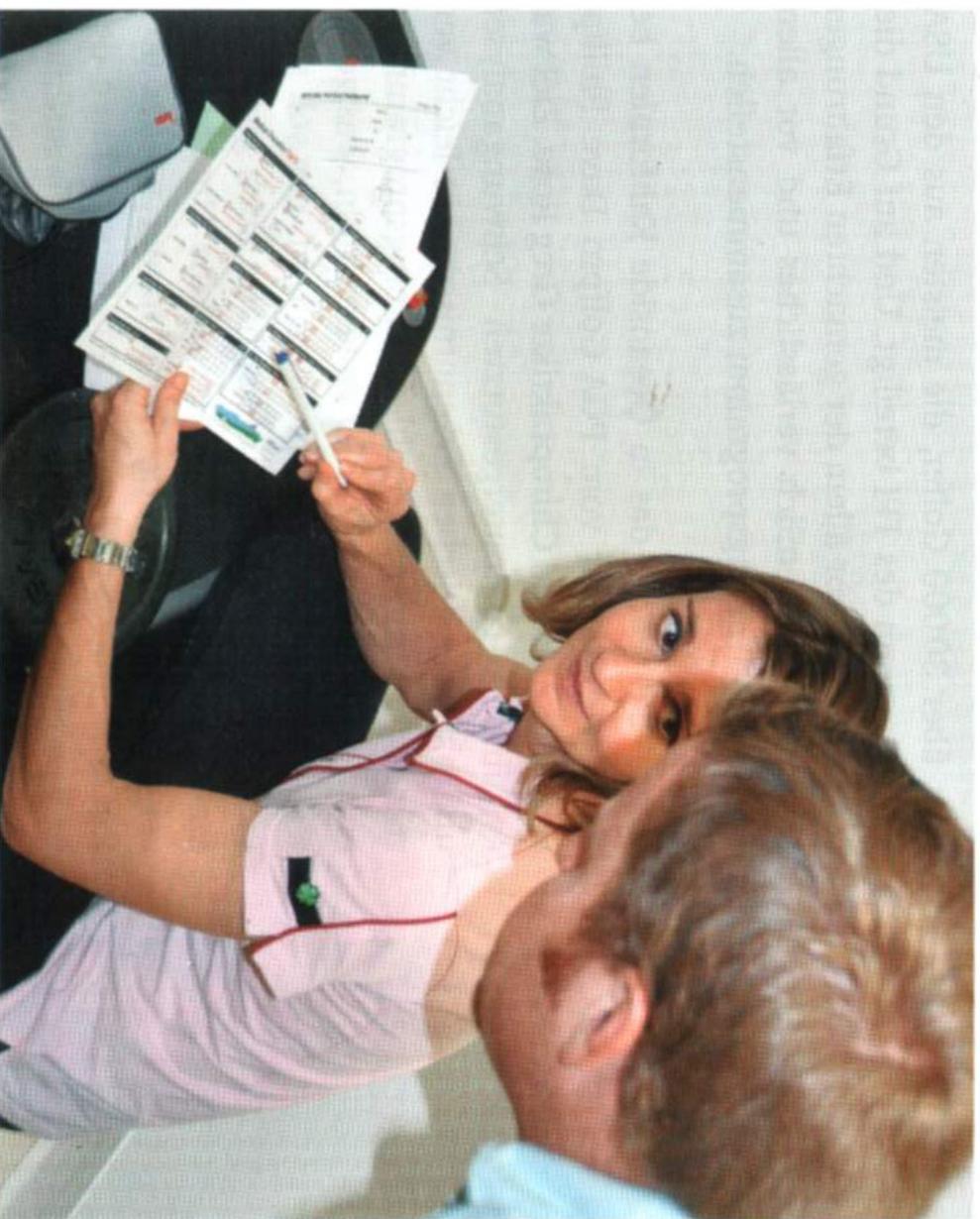
und Guetzli ihre Spuren hinterlassen haben – und trotzdem nicht verbergen können, wo die Defizite liegen. Gabi Tobler entgeht nichts, es ist, als werde der eigene Körper gescannt: Von den Fingerkuppen bis zu den Zehenspitzen wird jedes Körperteil getestet, mal heisst es die Hände kreisen lassen, dann in einer Art «Hände hoch!»-Hal tung da zu stehen, jede Art Drehung von der Schulter über den Hals bis hin zu den Hüften oder den Fussgelenken durchzuführen oder die unvermeidliche Rumpfbeuge zu versuchen. Nach einem exakt vorgegebenen Plan, zu dem auch eine Art gesundheitlicher Lebenslauf gehört, wird so während einer Stunde der ganze Körper oder genauer der Bewegungsapparat auseinander genommen. Schummeln können Sie dabei schlicht vergessen, das System funktioniert einwandfrei und irgendwann fehlt einem dazu auch schlicht die Luft.

Nach Durchsicht der Ergebnisse gibt es eine erste Analyse: Die beginnt mit ein paar aufbauenden Worten wie «erstaunlich für Ihr Alter», «vorher schon Sport gemacht?» oder Ähnlichem, bevor es ans Eingemachte

beziehungswise nicht richtig Gemachte geht: Es gibt ein klares Problem! Die Hüfte ist viel zu unbeweglich, und, so erfährt man, die ist das alles Entscheidende beim Golfschwung, sowohl für die Richtung wie für die Länge. Da können Arme, Hände, Hals oder die Füße funktionieren wie bei einem Teenager, so wird das nichts.

Also doch, was ich befürchtet hatte: Unmittelbare Einlieferung in die Notfallstation und sofortige Einleitung lebensrettender Massnahmen.

Doch der erste Nothelfer ist nicht weit: Er erscheint in der Person von Beat Grossmann, Swiss PGA Golf Pro und diplomierte Trainer Spitzensport. Entscheidend beim Programm des TPI, erklärt er mir, ist die «Hilfe zur Selbsthilfe», das heisst, man muss sich quasi selbst heilen. Er kann zwar einige Tipps als «Überlebensmassnahmen» geben wie eine leicht weiter geöffnete Fussstellung, doch das Entscheidende kommt vom TPI, das auf eine immense Datenbank zurückgreifen kann. Mittlerweile haben sich →



Der Body-Check: Gabi Tobler und Beat Grossmann verschaffen sich auf Grund der Testergebnisse einen ersten Überblick

weit über 30000 Golfer, die meisten aus den USA, am Programm des TPI beteiligt. Und auf Grund dieser Daten und vor allem der gemachten Erfahrungen lässt sich ein ziemlich verlässliches und vor allem wirksames Trainingsprogramm zusammenstellen.

Gegründet wurde das in Oceanside Kalifornien beheimatete Institut vom PGA-Golfpro Dave Phillips und dem Arzt und Chiropraktiker Greg Rose. Ziel war es, mittels computergestützten Schwunganalysen und biokinematischen Erkenntnissen ein leicht verständliches und praktikables Trainingsprogramm zu entwickeln und dem Golfer zu vermitteln, was genau während des Schwungs passiert. Und, das soll nicht verschwiegen werden: Titleist hatte auch ganz profane wirtschaftliche Interessen. Eine Untersuchung zeigte, dass jeder dritte Golfer immer wieder über Rückenschmerzen klagt und etliche von ihnen deshalb weniger Golf spielen oder sogar ganz aufhören. Gesunde Golfer aber spielen mehr Runden, und das heisst auch, dass sie mehr Bälle und früher ein neues Set brauchen.



Zielschiessen:
Auf der Übungsanlage können Schwung und Position analysiert und erste Korrekturen vorgenommen werden



Massarbeit:
Gabi Tobler kontrolliert die Ansprechposition von Virginia Birrer

Rückenschmerzen bekomme ich beim Golfen zwar nie, und doch scheint da aufgrund der mehrseitigen (englischen) Analyse, die ich wenige Tage nach den Tests bekomme, mein Hauptproblem zu liegen. Zwar schneide ich im Vergleich zu den Profis ab und zu gut ab: «You had 61–70 degrees of right rotation in just your thoracic spine. Normal for the PGA Tour is over 60 degrees. This great flexibility will definitely help you create coil between your upper and lower body during the backswing» – daneben heisst es aber öfters als mir lieb ist: «You have 41–50 degrees of external hip rotation. Normal is over 55 degrees. This can limit your ability to generate power.»

Wie ich diese Werte verbessern kann, zeigt mir wenige Tage später wiederum Gabi Tobler. Sie hat ein spezielles, auf mich zugeschnittenes Trainingspro-

gramm zusammengestellt, das sie mir Step by Step erklärt und vorführt. Dazu gehört ein gutes Dutzend Übungen, die etwa eine halbe Stunde in Anspruch nehmen und vor allem die Beweglichkeit im Beckenbereich verbessern sollen. Einige der Übungen (ausser der unvermeidlichen Rumpfbeuge) lassen sich dabei sogar im Bürostuhl oder einfach mal zwischendurch durchführen, wie etwa das Drehen der Hüften oder die Schwungbewegung auf einem Bein. Das ist alles machbar und braucht weit weniger Überwindung als der Gang in die Klinik – und die schon nach wenigen Wochen spürbaren Verbesserungen lassen die Vorfreude auf die neue Saison wachsen. Auch wenn ich dann für den Pro – für den die TPI-Daten eine ideale Arbeitsgrundlage bilden – noch nicht völlig geheilt bin, aber wenigstens auf dem Weg der Besserung... ●

Andreas Englbrecht