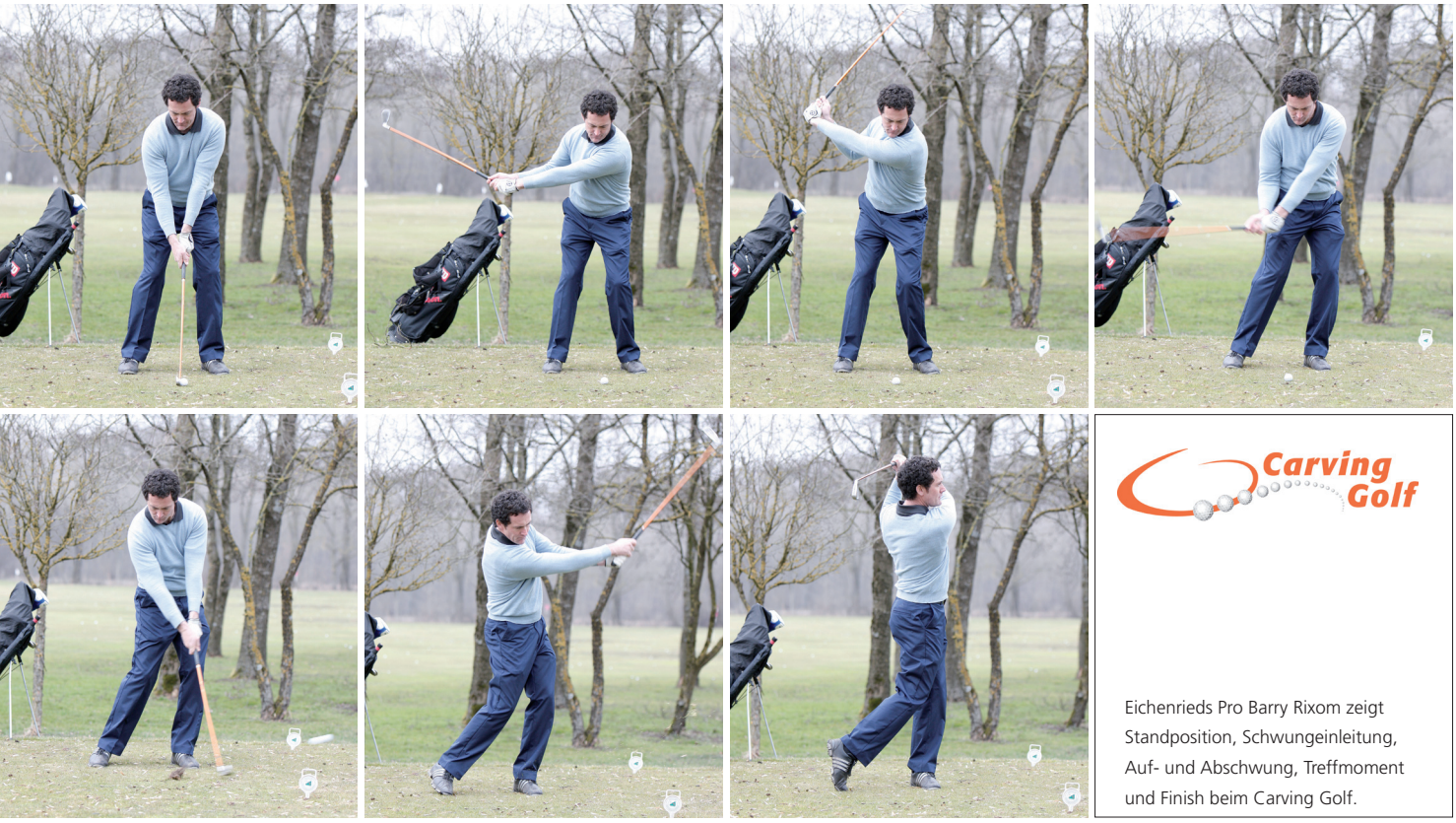
Neu in Eichenried: Carving Golf

KÖRPERSCHONEND SCHWINGEN UND LEICHTER LERNEN



Eichenrieds Pro Barry Rixom zeigt Standposition, Schwungeinleitung, Auf- und Abschwung, Treffmoment und Finish beim Carving Golf.

Manchmal ist es gar nicht so schlecht, wenn der Körper nicht mehr so mitspielt. Man ist gezwungen, sich nach Alternativen umzuschauen. Konkret heißt das in meinem Fall: Nach der niederschmetternden Diagnose einer beidseitigen Hüftarthrose folgte zunächst ambulante Reha in Erding zur Muskelkräftigung und -Dehnung, um eine Gelenk-OP zu vermeiden und gleichzeitiges Umhören, wie man den Golfschwung zur Schonung der Hüften umstellen könnte. Und siehe da: Die Physiotherapeutin Christa erzählt von einer Fortbildung, in der sie Carving Golf kennengelernt hat.

Carving Golf? Was ist das denn? Flugs gegoogelt und gleich auf Jürgen Bechler gestoßen, den Erfinder von Carving Golf. Der stellt den Kontakt zu zwei Sportwissenschaftlern der TU her, die gerade ein Buch über Carving Golf herausbringen und gern nach Eichenried zu einer Kurz-Einführung kommen. Golf-Akademieleiter Patrick Wolferstätter lässt sich spontan begeistern für diese neue Schwungart. Nach einer Demonstration mit dem österreichischen Carving Golf-Pro Thomas Thöni steht fest: Eichenried wird der erste Carving Golf-Stützpunkt in Deutschland, und Pro Barry Rixom wird diese neue Technik als Spezialist in sein Unterrichtsprogramm aufnehmen. Drei Zielgruppen: Anfänger, die schneller und unkomplizierter das Golfspielen lernen wollen; Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Problemen (Rücken, Knie, Hüften), denen die volle Rotation zunehmend schwer fällt.

Pendeldynamik nutzen heißt: einfach, natürlich und gesund Golfen

Denn kurz gesagt ist das Hauptprinzip dieser Schwungvereinfachung der dem Carven beim Skifahren nachempfundene engere Radius, der eher einem Pendel nachempfunden ist. Hinzu kommt das Spielen mit gleich langen Schlägern. Diese ermöglichen eine immer gleiche Stand- und Ansprechposition. Aber keine Angst: Golfer, die schon länger spielen, können auch mit ihrem alten Schlägersatz umlernen.

Dr. Ferdinand Tusker und Florian Kreuzpointner, beide Sportwissenschaftler an der Technischen Universität München, haben die neue Technik durch Untersuchungen wissenschaftlich abgesichert. Sie beschreiben sie folgendermaßen: „Das physikalische Pendel ist das Kernelement der Carving Golf Bewegung. Damit ein Pendel gut funktioniert, müssen drei Voraussetzungen gegeben sein, nämlich Rhythmus, Geometrie und Dynamik." Bei den Carving Golf-Übungen geht es also darum, den Rhythmus zu spüren, Systemstabilität zu gewinnen und Dynamik zu erleben. Golfer, die Angst haben, dass man mit diesem eher „verhaltenen" Schwung an Weite verliert, sei gesagt: Es gibt vielleicht 10 Prozent Weitenverlust, aber man gewinnt dadurch an Präzision. Dazu Erfinder Jürgen Bechler: „Da jeder Mensch die Pendelbewegung automatisch beherrscht, entlastet Carving Golf von vielen lästigen Gedanken wie Schwerpunktverschiebung oder Entwinkelung der Handgelenke. Man verlässt sich einfach auf die natürlichen Kräfte, d. h. die Schwerkraft und die Pendeldynamik, so dass Arm und Schläger wie von selbst die ideale Linie finden. Das führt zur Entspannung aller beteiligten Muskeln und damit zu einer höheren Treffsicherheit."
Nun gilt es „nur noch" umzulernen, neue Bewegungsmuster zu lernen, die auf bereits Gelerntem aufbauen. Kopf und Körper müssen neu programmiert werden. Aber alle, die Carving Golf praktizieren, berichten von raschen Erfolgserlebnissen.

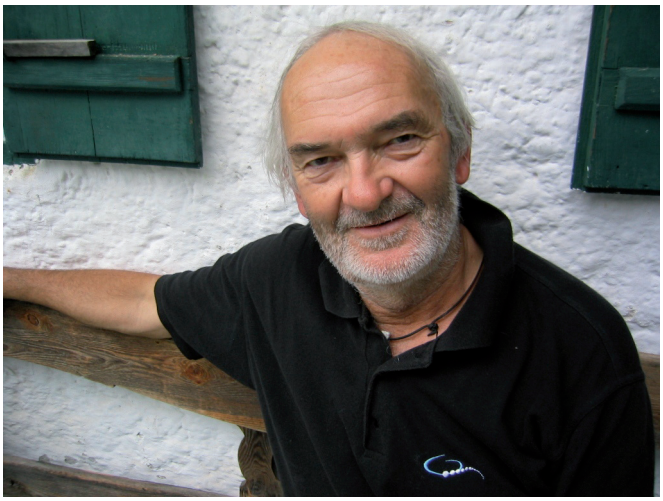
Heidi Rauch

Porträt Jürgen Bechler, Erfinder von Carving Golf:

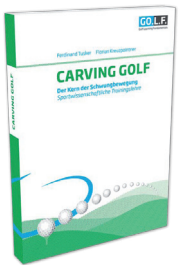
„Wir carven mit dem Schlägerkopf relaxt durch den Äther"

Jürgen Bechler, 1940 in München geboren, ist ein Unikum, ein Tüftler, ein Golf-Wahnsinniger. Eichenrieds früherer Geschäftsführer Dieter von Restorff, der zufällig beim Interviewtermin im Clubhaus vorbeikommt, kennt den Carving Golf Erfinder schon seit den 80er Jahren und hat ihn entweder euphorisch oder fluchend erlebt – je nachdem, ob er gerade wieder eine neue Golf-Technik ausprobiert hat, die zum sehr raschen Erfolg führte, oder ob er von dieser wieder einmal schwer enttäuscht worden ist. Die Golf-Laufbahn des Handicap- 12, 13, 14, 15, 16-Spielers („so ungefähr") begann 1983 ausgerechnet in Nepal! Grund war eine am schlechten Wetter gescheiterte Expedition. „Wir saßen in Katmandu fest und haben aus Langeweile dort einfach mit 50 Jahre alten Schlägern angefangen zu spielen." Seitdem ist er Mitglied auf Lebenszeit im GC Katmandu – wer kann das schon von sich sagen? Schon damals trieb ihn die Frage um: Warum trifft man den Ball nicht immer gut? Bechler hat sie alle durchprobiert, die heute weltbekannten Trainer: Willi Hoffmann, Bernhard Langers späteren Erfolgscoach, hat er noch als Lehrling erlebt, Pro Peter Kostis war wegbereitend. Der sagte ihm schon 1986: „Alles was das Pendel stört, ist schlecht, und was es unterstützt, ist gut."

Trotz dieser sich später als grundlegend erweisenden Aussage dauerte es noch einige Jahre bzw. Jahrzehnte bis der gelernte Statiker und Diplom-Ingenieur die zündende Idee hatte: Im Januar 2002 kam er vom Skifahren zurück, spielte rhythmisch Golf wie ein junger Gott und erzählte allen: „Das ist ganz einfach. Wir müssen nur relaxt mit dem Schlägerkopf durch den Äther carven." Jürgen Bechler rief sofort seinen Patentanwalt an und ließ sich den Begriff „Carving Golf" patentieren. Wenig später stieß er auf die Biomechanik und damit auf Jock Reetz. Zusammen mit dem Sportwissenschaftler der TU München tüftelte er ein Jahr an der ihm vorschwebenden „easy going"-Golf-Technik: „Wir wollten vereinfachen, reduzieren. Denn eines hatte ich schon festgestellt: Für die Mehrheit der Golfer ist die aktive Rotation der Sargnagel des Pendels.



Der geringste Bewegungsfehler und die aufgebauten Energien brechen zusammen." Geholfen haben ihm bei dieser Erkenntnis die Beobachtung einfacher Dinge wie einer Kuckucksuhr an der Wand oder einer Schiffsschaukel. Vor zwei Jahren stießen schließlich die beiden TU-Sportwissenschaftler Dr. Ferdinand Tusker und Florian Kreuzpointner dazu. Der Erfinder atmete auf: „Dank ihrer wissenschaftlichen Untersuchungen kann ich sagen: Jetzt stimmt`s. Wichtig ist die Deaktivierung der Rotation. Man braucht weniger Muskelkraft als Muskelspannung für den Schwung. Die Lehre ist nun für jeden nutzbar." Und ab dieser Saison exklusiv für die Mitglieder des Golfclubs München Eichenried!



Infos: www.carvinggolf.com

Buch: „Carving Golf" – Der Kern der Schwungbewegung – Sportwissenschaftliche Trainingslehre von Ferdinand Tusker und Florian Kreuzpointner.