

796.35

Gerhard Hüpper
Handbuch des
GOLFSPIELS
– Theorie, Praxis, Psychologie –



HEEL

Bibliothek des Sparrates
der Fürstlichen Regierung

796.35

I N H A L T

Einleitung	1
A. Vorbemerkung	1
B. Forschungsprogramme	3
C. Problematik des Golfschwungs	6
D. Dialektische Betrachtungsweise	8

ERSTER TEIL: GRUNDLAGEN

Dynamik des Golfschwungs	13
Schwunggefühl - Versuch und Irrtum - Begriffe der Dynamik Ziele - Ausgangsmodell	
A. Die Kraftgeneratoren	15
1. Unterkörperaktion 2. Handgelenkeinsatz 3. Schulterzug 4. Armzug 5. Hitter und Swinger 6. Kombinierte Modelle 7. Rolle der LBA 8. Arten der Bewegung 9. Kritik der differenzierten dynamischen Betrachtungsweise 10. Praktische Anwendung 11. Was bringt das? Wiederfinden des Schwunggefühls - Mustervermischung	
B. Free-Wheeling-through-the-Ball Impactmoment - Zwei-Hebel-Modell	26
1. Zurücknahme der Beschleunigung des 1. Hebels vor dem Treffmoment Aktive Unterstützung - Die Leitfunktion 2. Beschleunigung des 2. Hebels - Let the club do the work Fein-Einstellung der Impactlinie 3. Keine Reduzierung auf Null 4. Maximierung der Geschwindigkeit	
C. Das Starten des Downswing	33
1. Zu schnell von oben - Die Folgen: Psychologische Erwägungen - Physikalische Konsequenzen - Impactlinie 2. Ursachen: Instinkt - Angst - Vernünftige Entscheidung, konsequenter Schlag	
D. Fließende Übergänge - Einheitlicher Bewegungsablauf	36
1. Klippen bei der Bewegung des 1. und 2. Hebels 2. Beim Unterarmroll - Der Golfschwung als einheitliches Ganzes	
E. Rhythmus und Timing - Schwingen	39
Rhythm and Balance 1. Timing - Interne Synchronisation - Beschleunigungsvarianten Gesamtgeschwindigkeit - Höhe des Backswing 2. Schwingen - Physikalische Überlegungen - Starrs Pendel und Seilpendel - Kompaktheit 3. Der Schlag 4. Konterschwingung 5. Weitere dynamische Begriffe	
F. Das Geheimnis	44

Geometrie des Golfschwungs	45
Das Dilemma	45
Ein Märchen - Dynamik und Kinetik	
A. Der Slice - ein Naturereignis?	48
1. Psychologische Faktoren	
2. Die Hüfte aus dem Weg räumen	
3. Das Verhältnis von Armzug und Schulterdrehung im Downswing	
4. Differenz der Hüft- und Schulterdrehung	
B. Ebene und Roll	51
Das Problem	
1. Zwei physikalische Lösungsmodelle	
2. Praktische Möglichkeiten, ausgehend von der Impactlinie oder vom Roll	
C. Die Schwungebene	53
1. Welche Ebene ist gemeint?	
2. Plane oder gebogene Ebene	
3. Flache oder steile Ebene	
4. Die Ziel-Ausrichtung der Schwungebene	
5. Kompensationsmöglichkeiten, um den Schlägerkopf trotz der durch den Roll bedingten Outside-In-Tendenz in der Ebene zu halten	
6. Überkompensation durch verstärkten Inside-Out:	
Stand, Schulterlinie, Aufdrehen der Schultern, Orientierung gegen den Rücken	
Konkave Schwungebene - Der späte Schlag	
Erst Release, dann Roll - Früher Release	
D. Der Roll	66
1. Versuche zur Ausschaltung des Roll	
2. Der physiologische, späte Roll - Symmetrie zwischen Downswing und Followthrough - Das Anschwingen auf der Inside-Out-Bahn	
3. Der aktive, frühe Roll - Voll bejahren! - Früh und gleichmäßig Vor dem Impact vollenden - Handgelenke kaum abwinkeln Die Vereinigung von zwei divergierenden Vorstellungen	
Schlußbemerkung: Entwicklung des Gefühls für die Stellung des Schlägerblatts	
E. Impactlinie - Zielpunkt	74
Inside-Out oder Von-Innen-nach-Innen? - Physiologischer Outside-In Zielpunkt	
F. Der Rest	77
Die Teile	79
Ausrüstung	80
Haltung	80
Stand	81
Ausrichtung der Fuß-, Hüft-, Schulterlinie - Ziellinie und Impactlinie	
Folgen einer unbewußt falschen Ausrichtung	
Geschlossener oder offener Stand - Wissenschaft und Praxis	
Neigung und Ausrichtung der Schwungebene	
Enger und weiter Stand	
Griff/Handgelenke	87
1. Starker und schwacher Griff	
2. Stellung der Handflächen zueinander	
3. Lockerheit oder Festigkeit	
Sonderthemen:	
Langer linker Daumen - Langer rechter Zeigefinger	
Ausgestreckter rechter Zeigefinger - Griff am Schaftende	
Volarflexion des linken Handgelenks:	
Rolle der ulnaren Abwinklung - Wechsel von Positionen während des Schwungs	
Vor- und Nachteile - Ratschläge	

Ausrichtung des Schlägerblatts	98
Unbewußte Fehlstellung - Absichtliches Öffnen oder Schließen	
Die drei Standard-Ausrichtungen	
Forward-Press - Probeschwing	100
Backswing	101
1. Timing	
2. All-in-one-Backswing	
3. Frühes oder spätes Abwinkeln der Handgelenke	
4. Unterarmroll - Roller und Squares	
5. Backswing-Linie	
Top of the Swing	108
1. Verstärkung bzw. Herausnehmen der Körperspannung	
2. Die Pause im o.T.	
3. Fliegender rechter Ellbogen	
4. Ausrichtung des Schlagerschafts	
5. Verlagerung des Oberkörpers nach rechts	
Downswing	113
1. Verhältnis des ersten und zweiten Hebels - Modelle	
Kraftschlüssige Verbindung zwischen zentralem Drehpunkt und Schlägerkopf	
All-in-one-Downswing?	
2. Orientierung: Neutral, nach vorne, gegen den Rücken	
Impact	123
1. Impact- und Zielpunktlinie	
2. Horizontale Richtung	
3. Fliehkraftmaximum	
4. Unterschied zur Ansprech-Position	
5. Verschiedene Impactpositionen	
6. Der Impact als Durchgangsphase der Bewegung	
Followthrough	125
Voll durchziehen oder kontrollierter Schlag	
Lower-Body-Action	126
Balance/Gewichtsverlagerung	127
Problematik der Anweisungen zur Gewichtsverlagerung	
Abstoßen rechts, Einstemmen links - Hinter dem Ball bleiben	
Seitwärtsverschieben oder Abknicken in der Hüfte	
Schulterdrehung	130
1. Volles Aufdrehen - Pro, Contra, Kompatibilität	
2. Absenken der rechten Schulter - Als Starter - Begleitend	
Außenseitermethode: Bereits beim Ansprechen - Ratschläge	
Inkompatibilität	136
Unerwünschte Kombinationen - Dynamische Probleme - Weitere Beispiele	
Auf dem Drahtseil	138
Radio Eriwan - Der psychologische Bereich	

ZWEITER TEIL: PRAXIS

Kurzes Spiel	143
Kontroversen	143
Annäherungsschläge	145
1. Sauberes Treffen des Balles	
2. Prinzipielle Forderungen an den Schwung: Einfach oder natürlich?	
3. Pinch oder Lob	
4. Timing und Höhe des Backswing - Varianten	
5. Richtung	
6. Flugbahn, Auftreffpunkt	
7. Schlägerwahl	
8. Haltung und Stand	
9. Training	
10. Motivationshilfen	

Putting	155
1. Geschwindigkeit, Break und Impactlinie als Einheit	
2. Lesen des Grüns	
3. Visualisierung	
4. Putt-Technik	
5. Der naturgerade Putt	
6. Die Vorbereitung des Putts	
7. Ergänzungen	
Der Hook	166
1. Vorbemerkungen	
2. Die Praxis: Der Stand	
Statische oder dynamische Schließung des Schlägerblatts	
Vorschläge	
3. Der Slice	
Longhitting	172
A. Das Sportgerät - Materialfragen	174
1. Der Ball	
2. Die Schläger: Material - Länge und Lie - Kopfgewicht - Schaftflexibilität	
B. Drei-Stufen-Plan	181
1. Sauberes Treffen des Balles	
Anmerkungen: Beurteilung des Golfschwungs - Das Divot	
Was können Sie praktisch tun? - 100% Kraft?	
2. Draw oder Fade	
3. Voller Krafteinsatz - Unterschiedliche dynamische Techniken	
Verstärkung der schwachen Kettenglieder - Zusammenfassung	
C. Verschiedenes	196
Zusätzliche Ratschläge	
D. Geschwindigkeitsmaximierung	198
Physikalische, physiologische und psychologische Aspekte	
Zwei Erlebnisse	
Die wesentlichen Punkte	
Variationen	203
Haute Couture oder Raritätenkabinett	203
Rechtshandtechnik	204
Henry Cotton und die Rechtshandtheorie - Kritik - Ratschläge	
Der Schulterzug	209
Stand - Ebene der Schulterdrehung - Kraftübertragung auf den Schlägerkopf	
Der Schlag von der Seite	211
Impact-Position ähnlich wie beim Ansprechen - Vor- und Nachteile	
Ratschläge	
Der ausgeprägt offene Stand	214
1. Psychologischer Background	
2. Praktische Durchführung:	
Ansprechen - Backswing - TOS - Downswing - Gewichtsverlagerung	
Primäre Beschleunigung - Timing - Draw - Fade	
Weitere Modelle	221

DRITTER TEIL: PSYCHOLOGIE

Vorbemerkungen	225
Eignungstests - Fehlerquoten - Ändern oder Akzeptieren	
Beispiel IQ - Überwinden von Defiziten	
I. Systematische Fehler	229
A. Normvarianten und chronische Leiden	229
B. Korrekturbedürftige Abweichungen	230
1. Schwungvorstellung und -durchführung stimmen nicht überein Warum sich Abweichungen einschleichen	
2. Muster-Vermischung 3. Kompatibilitäts-Probleme	
4. Über-, Gegen-, Misch-Korrekturen 5. Falsche Diagnose	
C. Schwung - Ball - Ziel - Orientierung (SBZ)	235
Das Bewußtsein vor und während des Schwunges	
Vier Kategorien - Die individuelle Entwicklung - Paradoxa - Ursachenforschung	
1. Der Schwung als harmonisches Ganzes - Rhythm and Balance	
2. Den Schlägerkopf fühlen - Werkzeug - Educated Hands	
3. Ball und Impact - Kontakt zum Ball - Kopf- und Fußposition Analyse des Impactgefühls - Einwände - Fazit	
4. Konzentration auf das Ergebnis des Schlages	
5. Zielorientierung - Praktisches Vorgehen 6. Gefahren	
7. Verhältnis von Ball- und Zielorientierung	
8. Was tun bei Verlust des Schwunggefühls? 9. Beispiele aus anderen Bereichen	
10. Jeder besitzt das notwendige Feingefühl 11. Schwunggefühl und Leitempfindung	
II. Sporadische Fehler	251
A. Klare und einheitliche Schwungvorstellung	251
1. Sag nie: "Nicht"	
2. Sag nie: "Ungefähr" - Es gibt keine 'vorsichtigen' Schläge	
3. Entscheidungsprozess und Ausführung des Schwunges scharf trennen	
4. Überlegungen müssen definitiv abgeschlossen sein - Bitte nicht zu lange nachdenken - Psychologische Einstellung zu Hindernissen	
5. Gehen Sie in's Kino! - Vorstellung: Gelungener Schlag, realistisch, lebhaft Mentales Training	
B. Emotionalität und Charakter	258
1. Emotionen abschalten? - Der Reiz des Spiels	
2. Bejahen Sie Ihren Typ und Ihre Empfindungen	
3. Seien Sie nett zu sich selbst: Keine Selbstvorwürfe - Der wirkliche Feind sitzt im Innern des Spielers - Freude beim Sport - Das Positive in Ihrem Spiel Varianten des Glücks - Welches psychologische Spiel spielen Sie? Nehmen Sie's mit Humor!	
4. Das Heraushalten von Emotionen - Im Schwung sind selbst positive Gedanken schädlich - Um so mehr negative Vorstellungen - Sie 'lassen spielen' Auf einen, höchstens zwei Aspekte konzentrieren - Der Ängstliche Die persönliche Verantwortung - "Es schwingt" - Mut zum Erfolg Der Selbstsichere - Beispiele - Vor- und Nachteile Ratschläge - Akzeptanzprobleme - Wer darf und wer kann etwas sagen?	

5. Zu welchem Charaktertyp gehören Sie? – Psychoanalyse	
6. Positives Denken – Selbstzweifel überwinden	
Die Grundhaltung – Verbalisierung – Negatives wegwischen	
Instinktives Feingefühl und Ratio – Auch beim Entscheidungsprozess	
Einheitliches 'Gesamt-Gefühl' – Das Denken nicht vernachlässigen	
Weitere Beispiele	
Anhang: Übertriebenes Sicherheitsdenken	
Vorsichtige Entscheidungen	
C. Der persönliche Stil	278
Äußere und innere Störungen – Einstellung: Locker aber sorgfältig	
1. Ansprechroutine – Zeitdauer – Gedankliche Inhalte – Physiologie	
2. Vor dem Ansprechen – Flottes Spiel – Keine Hektik – Einzelheiten	
3. Vor dem Turnier – Ratschläge	
4. Erster Abschlag – Enge Spielbahnen	
5. Kritische Situationen – Standardisiertes Verhalten – Zurück in's Spiel	
Hilfe durch die Regeln – Taktik und Durchführung des Schlages genau planen	
Viele technische Möglichkeiten: Eine Auswahl	
D. Psychologische Aspekte während des Turniers	294
1. Grundeinstellung – Vernünftige Spielweise – Geduld	
2. Gegner und Mitbewerber – Auf das eigene Spiel konzentrieren	
Zählspiel: Keine Fremdbestimmung – Taktik im Lochwettbewerb	
3. Besondere Situationen	
E. Der Zufall	300
Definition – Äußerer und innerer Zufall – Hat nur der Tüchtige Glück?	
Nettospiele – Bruttospieler – Gerechtigkeit	
Der Mensch: Genetisch oder umweltbedingt?	
F. Der Kopf	305
Denken ist nicht verboten	
Akzeptanz-Sperre bei taktischen Hinweisen	
Die Anfänger gehen leer aus	
G. Golftaktik für Anfänger	307
1. Zickzack-Golf 2. Gefahren ausweichen:	
Ausgrenzen, Rough, Bunker, Bäume, Teiche	
3. Die richtige Schlägernummer 4. Doglegs 5. Einen Schlag voraus denken	
6. Zu kurzes Anspielen der Grüns – Gute Gründe – Verhältnisse um das Grün herum	
7. In Schwierigkeiten – Zurück in's Spiel – In und vor Bunkern	
8. Ein Beispiel, nicht zur Nachahmung empfohlen	
Anhang: Technische Ratschläge für Bunker- und Rough-Schläge	
H. Wahrscheinlichkeit	317
1. Verhältnis der Chancen von Risiko und Erfolg – Was wird auf's Spiel gesetzt?	
Ein Risiko eingehen ohne jeden Vorteil – Schläge einsparen	
2. Erfolgsaussichten des Schlages und emotionelle Verknüpfung	
Keine völlige Gewißheit – Kritik des positiven Denkens	
Vertrauen auf den Instinkt – Es geschehen lassen – Nochmals: Geduld!	
I. Golfregeln	322
Werden Sie Regelexperte – Bücher – Kategorien – Der Sinn der Regeln	
Tatsachenentscheidungen	
1. Keine Wertigkeits-Klassen	
2. Belehrung und Unterrichtung über Regeln	
3. Theorie und Praxis 4. Regelquiz	
J. Trainingsprogramme	329
Bestandsaufnahme – Trainingslisten – Schwächen feststellen	
Kritische Punkte und psychologische Faktoren – Sauberer Schlag	

Notizbuch, Checkliste - Ziele, Etappen - Früher anfangen!	
K. Vom Symptom zur Therapie	333
Fragen der Methode	
Beschwerden - Symptome - Befund - Pathogenese	
Ätiologie: 1. Warum und warum jetzt? 2. Die Reflexkette und ihre Therapie	
3. 'Besseres' Schwungmodell oder Suche nach psychologischen Faktoren	
Diagnose und Therapie: 1. In der Medizin 2. Beim Golf	
3. Welcher Ansatz kommt in Frage?	
Prognose	
Anmerkung: Die verschiedenen Möglichkeiten, einen Schwungfehler zu korrigieren	
III. Das Umfeld	345
A. Der Golflehrer - Der Caddy	345
1. Der bessere Lehrer - Vermittlung des Grundmusters	
2. Muß alles besprochen werden? 3. Den Lehrer wechseln?	
4. Möglichkeiten und ungenutzte Fähigkeiten der Teaching-Pros	
Schwierigkeit der Schwungbeurteilung - Psychologische Hintergründe	
Persönlichkeit des Golflehrers - Ambivalentes Spannungsverhältnis	
Wie wichtig sind Schwungdetails? - Der mündige Spieler	
Der Caddy	
B. Golfbücher - Golfzeitschriften	351
1. Regelfragen	
2. Taktische Hinweise - Technische Erläuterungen nur als Vorschlag	
3. Psychologische Ratschläge - Eines schickt sich nicht für alle	
Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie? - Einwand: Überbewußtheit	
Der Ausweg	
4. Schwungtechnik - Qualität von Analysen - Komplexität des Bewegungsablaufs	
5. Das prinzipielle Dilemma zwischen Instinkt und Intellekt	
C. Psychologen und Gurus	358
Sportpsychologen: Theorie, Methoden, Persönlichkeit des Sportlers,	
Wettkampf-Vorbereitung, Hypnose. - Randnotizen und Kritik	
Gurus: Glaube und Meditation	
Suggestion: Das Vorbild - Die Mannschaft	
Zitate	
D. Spielstärke - Vorgaben - Golfplätze	366
Gerechtigkeit und Fairness - Vorgabebestimmungen - Der Platz	
E. Golf - ein Leistungssport?	371
Golf als Fulltime-Job - Golf ist kein Kraftsport	
Was unterscheidet den Pro vom guten Amateur?	
F. Golf und Leben	375
1. Menschliche Triebkräfte:	
Angst - Kritik des positiven Denkens - Wille und Verantwortung	
Eitelkeit	
Aberglaube	
2. Golf ähnelt dem Leben	
Ratschläge zur Berufs- und Lebensführung	
3. Golf im Leben - Die Golf-Manie	
G. Ausblick	382
Medizinische Aspekte	
Computergolf - Entwicklung des Golfschwungs - Idealer Schwung	
Der Sieger	

Glossar	387
Innen/Aussen - Vorne/Hinten, Ventral/Dorsal, Rechts/Links	
Radial/Ulnar, Volar/Dorsal, Pronation/Supination	
Backswing/o.T./Downswing/Followthrough	
Impact/Impactlinie - Release - Kompakter Schwung	
Wristy - Lag - Slice/Hook etc.	
Bibliographie	401
Nachwort	403