

GOLF-DIDAKTIK & AUTODIDAKTIK MIT DEM **LagSETTER**™

VORBEMERKUNG

Mit dem **LagSETTER**™ in der Hand reagieren Golfer sehr unterschiedlich. Die Einen können sofort damit umgehen und spielen, die Anderen sind verwirrt und bewegen sich zunächst noch falscher als mit ihren normalen Schlägern. Je konsequenter sie dann bei der Sache bleiben, desto sicherer wird auch der Lernerfolg sein. Hier findet sich dazu eine ausführliche Anleitung.

EINFÜHRUNG

Indem man den **LagSETTER**™ schwingt, erlebt und erfühlt man, was der Schlägerkopf eines normalen Golfschlägers machen muss, damit ein korrekter Golfschlag entsteht.

Dieses Gefühl kann mit einem normalen Schläger in der Hand nicht aufkommen, solange die Hände des Lernenden den Schlägerkopf selbst führen und beschleunigen wollen. Denn diese Absicht führt dazu, dass die rechte Hand gleich beim oder kurz nach dem Umschwung anfängt, auf den Schaft einzuwirken, damit dieser sich in Richtung Ball bewegt. Dies geschieht infolge der irrigen Hoffnung, dass der Schlägerkopf dadurch eine hohe Geschwindigkeit erreicht und präzise am Ball ankommt.

Beim korrekten Golfschlag muss der Schläger aber zunächst hinter der Abschwingbewegung zurückbleiben (Englisch: to lag) und darf erst im letzten Drittel des Abschwungs zum Ball hin beschleunigt werden. Nur so erreicht der Schlägerkopf die höchstmögliche Geschwindigkeit. Und nur so ist es auch möglich, den Ball sicher und in der richtigen Weise zu treffen. Letzteres gilt auch für alle gering dosierten Schläge, wo also die Höchstgeschwindigkeit gar nicht angestrebt wird.

Diese Erkenntnisse haben zur Erfindung des **LagSETTER**™ geführt. In der Praxis hat sich nämlich herausgestellt, dass die richtige Schlagtechnik mit herkömmlichen Methoden nur sehr schwer zu vermitteln ist. Der **LagSETTER**™ macht es dagegen möglich, das richtige Verhalten der Hände zu erlernen, ohne die biomechanischen Notwendigkeiten zu verstehen und ohne sich zu diesem ungewohnten, oft als widernatürlich empfundenen Verhalten der Hände zwingen und überwinden zu müssen.

Von diesem Lernschritt hängt der Erfolg jeder Golfdidaktik ab. Ausnahmslos. Umgekehrt: Wer diesen Lernweg nicht einschlägt, wird sein golferisches Potential nicht einmal zur Hälfte ausschöpfen. Und die Frustration wird die Spielfreude für immer überwiegen.

ERSTER TAG MIT DEM *LagSETTER*™

ERSTER SCHRITT

Wenn Hobbyspieler den *LagSETTER*™ zum ersten Mal in die Hand nehmen und ihn ein wenig in Schwung bringt, wird die Mehrheit sofort sagen: „Damit treffe ich keinen Ball. Das fühlt sich ja furchtbar an.“

Dann muss ihm gesagt werden, dass genau so sich der richtige Golfschlag anfühlt:

„Die Hände haben keine direkte Kontrolle über den Durchschwung des Schlägerkopfes. Weder über sein Tempo noch über seinen Weg. Und das brauchen sie auch nicht. Es genügt nämlich, wenn man die Arme zuverlässig so schwingt, dass die Hände immer wieder denselben Weg nehmen, also denselben Kreisbogen beschreiben.“

Der Schläger verändert sich ja beim Schlagen nicht. Er ist immer gleich lang. Die Entfernung zwischen Händen und Schlägerkopf ist immer die gleiche. Man braucht sich keine Sorgen zu machen, den Ball zu verfehlen. Genauigkeit und Zuverlässigkeit kommen sowieso erst mit der Übung. Und auch nur, sofern man das Richtige übt.

Der Schüler sollte also als erstes die innere Dynamik des *LagSETTER*™ erfühlen, indem er ihn vor sich in der Waagerechten hin und her bewegt. Dazu kann er die Oberarme fest an die Rippen drücken, um dann aus dem Rumpf, den Unterarmen oder den Handgelenken heraus auf kürzesten Wegen ein Schwingen des Schlägerkopfes aus dem Gummigelenk heraus zu erzeugen. So erfühlt er die Tatsache, dass bei all diesen Bewegungen der ganze Körper mitarbeiten muss.

Allein aus den Händen heraus entsteht nur wenig Kraft. Erst wenn die Hände sich versteifen, können die Kräfte der Beine und des Rumpfes helfen, die Hände so zu bewegen, dass der *LagSETTER*™ über sein eigenes elastisches Gelenk ins Schwingen kommt.

Das ist anstrengend und man muss nach jedem Dutzend Schwüngen eine Pause einlegen. Man sollte mindestens zehn

Minuten bei dieser Übung bleiben und alle Körperteile erfühlen, die an der Bewegung beteiligt sind.

Dabei entsteht dann auch die Erfahrung, dass man die Bewegung des Schlägerkopfes durchaus beeinflussen kann. Aber eben ganz anders als mit normalen Schlägern. Nicht so direkt.

Ein bisschen macht der Schläger was er selber will. Und damit muss man rechnen und spielen lernen.

Eine Alternative zu diesem Einstieg ist folgende: Zunächst nehme der Schüler einen normalen Schläger zur Hand und schwinge in normaler Ansprechhaltung mit steifen Handgelenken hin und her von waagrecht nach waagrecht und erspüre dabei, wie er den Schläger mit den Händen umlenkt und in einer Pendelbewegung mitnimmt. Dies soll durchaus energisch ausgeführt werden, so als wollte er einen Ball weit schlagen.

Dann aber macht er dieselbe Übung mit dem **LagSETTER™**. Und so erlebt er, wie durch das elastische Gelenk der Schlägerkopf nun beim Umschwung hinter der Bewegung zurückbleibt, um dann plötzlich und hoch beschleunigt, ja ruckartig unten durchzupeitschen.

Das Entscheidende ist hier der Umschwung. Der Schüler darf dabei nicht warten bis der Schläger mitkommt, sondern er muss entschlossen abschwingen und erlauben, dass der Schläger nicht mitkommt sondern überdeutlich zurückbleibt.

ZWEITER SCHRITT

Wir machen dieselbe Übung wie weiter oben, jetzt aber mit nach vorn geneigtem Rumpf. Der Schlägerkopf schwingt nun in der Nähe des Bodens um je ca. 30cm nach rechts und links.

Man kann dabei schon durch ein Gummi-Tee schwingen oder eine Matte bürsten und dafür sorgen, dass der Durchschwung-Weg auf der Ziellinie liegt. (Die spätere „Ebene“).

Das ist anstrengend. Nach wenigen Schwüngen braucht man wieder Pausen. Es ist wichtig, sich diese zu erlauben. Muskeln, die noch nie beansprucht wurden, kommen jetzt zum Einsatz. Ermüdung und Muskelkater drohen. Aber dies sind nun mal die Muskeln, die beim richtigen Golfschlag mitarbeiten müssen. Sie zu wecken und zu trainieren lohnt sich.

DRITTER SCHRITT

Wir spielen lange Puts mit dem **LagSETTER™**-Putter oder dem **LagSETTER™**-Driver. Hier kommt es nicht darauf an, mit der Unterkante des Schlägers genau in die Kerbe zwischen Ball und Boden zu treffen. Es geht nur darum, den Ball mit ruhigen Bewegungen der Schultern und Arme auf Tempo zu bringen. Zwei Übende können sich den Ball über 15 bis 30 Meter zuspielen. Oder man puttet gegen eine Wand oder einen Holzbalken, so dass der Ball vor die eigenen Füße zurückgerollt kommt.

(Ein solcher Balken gehört eigentlich in jede Übungsanlage. Er muss fest verankert sein, denn die vielen Einschläge würden ihn sonst verdrehen und verschieben. Seine Prellfläche sollte leicht nach vorne geneigt sein, damit die Bälle nicht nach oben abspringen, Und sie könnte mit einem Hartgummibelag versehen sein, um die Bälle zu schonen und das Aufprallgeräusch zu dämpfen.)

Dabei soll der Übende beobachten, wie der Schlägerkopf nach dem Ausholen beim Umkehren hinter der Bewegung der Hände zurückbleibt und dann „verspätet“ auf den Ball trifft. Wenn das nicht stattfindet, ist die Bewegung am Start zu langsam und im Durchschwung nicht zügig genug.

- Der Rumpf soll leicht nach rechts geneigt sein und in dieser Haltung bis ins finish verharren.
- Der Körper ist stabil zu halten. Jede zusätzliche Bewegung führt zu Schwungfehlern und muss unterbunden werden. Golf bietet keine Freiräume für motorische Phantasien.
- Die Hände sollen fest zupacken und ihre Empfindungen sollen bewusst beobachtet werden.
- Der Durchschwung der Arme soll zügig sein und darf erst an seinem Ende abgebremst werden, also besser später als früher.

Während der Schüler also den Schläger schwingt und dessen elastischen Reaktionen erfühlt, kann man seinem Körperverhalten durchaus Anweisungen geben.

VIERTER SCHRITT

Die ersten drei Schritte bilden eine Übungseinheit. Sie kann 30 bis 40min dauern. Danach sollte eine Pause eingelegt werden.

Zu Beginn der zweiten Übungseinheit wird die erste kurz rekapituliert. Dann folgt der Griff zum Wedge. Dieselben Bewegungen führen jetzt zu einem erfreulichen Ballflug und einer Landung mit erkennbarem Spin.

Die Schüler dürfen mit mehr oder weniger Kraft und verschiedenen großen Bewegungen experimentieren. Der Lehrer gibt Anweisungen zum Körperverhalten nur, wenn dieses für Fehltreffer verantwortlich

ist. Ansonsten ermutigt er dazu, die Hände fest zu machen und die Schlägerbewegung zu erfühlen. Und er drängt darauf, die Pendelbewegung nicht zu hemmen, nicht auf die Reaktion des Schlägers zu warten. Der Schlägerkopf soll doch „bleiben wo der Pfeffer wächst!“

Zudem kann die Ballflugrichtung klassisch über Ebene und Griffstärke verbessert werden.

FÜNFTER SCHRITT

Am Anfang der dritten Übungseinheit werden die zwei ersten praktisch rekapituliert und der Pitch bis zu einer Flugweite von 30m ausgebaut. Und dann kommt der Sprung zum Driver.

Es geht darum, die Erfahrung zu machen, dass das Driven kein Akt der Gewalt ist sondern sogar mit großer Sanftheit ausgeführt werden kann.

Die didaktischen Vorteile beim Driven sind das hohe Tee und die hohe, breite Schlagfläche. Die Fehlertoleranz in der Präzision beträgt beim Eisen vom Rasen in der Höhe 5mm, beim Driver von hohem Tee bis zu 40mm, also das 8-fache!

Natürlich wird nicht gleich nach Bällen geschlagen. Ein Gummi-Tee kann aber fast von Anfang an im Spiel sein. Es muss sich direkt vor der linken Fußspitze befinden, also nicht irgendwo zwischen den zwei Füßen. Denn das Treffen soll später deutlich von unten erfolgen.

Zunächst schwingt man aber ohne Ball oder Tee mit halbem bis dreiviertel Aufschwung frei durch und beobachtet zwei Dinge:

- Mit dem Gefühl beobachten wir den Ruck, der durch den Körper geht, wenn der Schläger plötzlich hochschnell unten durchschießt, und

- mit dem Blick beobachten wir den Weg des Schlägerkopfes im Durchschwung. Dieser muss durch entsprechende Veränderungen der Bewegung auf die Ziellinie gebracht werden – auf die Parallele zu den Fußspitzen.

Dies erreicht man durch wenig Rumpfdrehung (rechte Schulter zurückhalten, Rumpf leicht nach rechts geneigt halten) und viel Bewegung in der linken Schulter, also mit dem linken Arm.

Die Hände bleiben fest und fühlen nur hin, was passiert.

Zwischendurch justiert man im Griff die Schlägerkopfstellung nach „leicht geschlossen“.

Die Bewegung darf immer sorgloser und ungehemmter werden. Hauptsache der Schlägerkopf bleibt auf seinem Weg. Nun stellen wir uns so hin, dass dieser Weg durch das Gummi-Tee führt. Wir orientieren uns also nicht am Tee, zielen nicht mit dem Schlägerkopf darauf, sondern wir stellen das Tee in den Weg des Schlägerkopfes, wie wir ihn zuvor geübt und festgelegt haben.

Wenn wir das Tee bei den nächsten Schwungversuchen nicht treffen, verändern wir auf keinen Fall unsere Bewegung. Im Gegenteil sorgen wir dafür, dass diese immer gleichermaßen richtig ist. Und dann stellen wir uns so zum Tee hin auf, dass es sich auf dem Weg des Schlägerkopfes befindet. Und zwar in dessen Aufwärtsbewegung, nachdem er etwa links zwischen den Füßen seinen tiefsten Punkt erreicht hatte.

Wir halten die Körpermasse stabil zwischen den Füßen und den Rumpf leicht nach rechts geneigt. Kein Wandern von einem Fuß auf den anderen. Kein Kippen oder Schieben des Rumpfes in irgendeine Richtung.

Ohne besonderen Kraftaufwand schlagen wir dann Bälle und freuen uns über gerade, hohe Abschläge, deren Länge wir später durch schnellere Ausführung der Bewegung vergrößern werden, wenn wir die Bewegung nur erst einmal beherrschen.

SECHSTER SCHRITT

Wir rekapitulieren die ersten drei Übungseinheiten. Auffrischung des Erlebten muss sein, damit es zum Erlernen wird.

Nach einer Pause üben wir mit allen **LagSETTER**TM-Schlägern die wir zur Hand haben noch einmal auf der DR und gehen dann auf eine Runde. Ohne zu zählen, am besten ohne zu putten. Wir genießen das sorglose Spiel, die gelungenen Schläge, die schönen Ballflüge.

Wir lachen über die Fehlschläge. Noch haben wir uns an die seltsamen **LagSETTER**TM-Schläger nicht gewöhnt:
„Die sind schuld!“

Und wir denken dabei an das Wichtigste:

- Die Hände sollen dem Schlägerkopf entschlossen vorausseilen, bis sie über die Balllage hinweg sind. Man muss sich darauf verlassen, dass der Schlägerkopf dann gesetzmäßig genau am Ball durchpeitscht.
- Der Körper soll stillstehen. Mittig und der Rumpf nach rechts geneigt.

- Nur Arme und Schultergürtel arbeiten. Der linke Arm führt aus seiner Schulter heraus die Abschwung-Bewegung an, leitet sie ein und zieht sie durch.

AM ZWEITEN TAG

DASSELBE PROZEDERE WIE AM ERSTEN

Alles geht schon leichter von der Hand. Aber:

Am Ende der Runde greifen wir nach den normalen Schlägern und sehen mal nach, was jetzt passiert.

Wahrscheinlich kommen einem jetzt diese Schläger „seltsam“ vor. Und man wird sich bemühen dafür zu sorgen, dass sie sich nun genau so bewegen, wie die Übungsschläger. Plötzlich wissen die Hände, was sie dafür tun müssen.

Wir üben das, indem wir immer wieder einige Schwünge und Schläge mit den **LagSETTER™**-Schlägern und dann wieder mit normalen Schlägern machen. Und bald beherrschen wir beides.

Eine neue Dimension des Golfspiels ist erobert.