

Was ist eigentlich „Schwung – Balance“?

Birkenfeld / New York

Die Biomechanik wird im Golfsport bisher eher mit stiefmütterlichen Lösungsansätzen behandelt. Es werden Symptome aber keine Ursachen bearbeitet. Die United Golfers GmbH hat eine Lösung die zu nahezu 100 % Balance führt entwickelt.

„Mit der Free-Release-Methode handelt es sich beim Golfschwung unter biomechanischen Gesichtspunkten sozusagen um die „High End-Lösung“ der Golfschwungmethodik“, so Frank Drollinger, Erfinder der Free-Release-Schwungmethode. Warum ist das so?: „Da die Free-Release-Methode die nahezu 100 % ige Fixierung des Körperschwerpunkts und des Fußdruckpunkts im Rückschwung und bis zum Impact ermöglicht!“

Die von United Golfers gefundenen Wege und Mittel zur biomechanischen Optimierung des Golfschwungs begründen die weltweit führende Position von United Golfers im Bereich der Schwungqualitätssteigerung. Hierbei beruhen alle unsere Erkenntnisse und Lösungen wie auch die Resultate der Free-Release-Methode auf gemessenen Fakten.

Die Wettbewerbsfähigkeit von Tourspielern ist nunmehr messbar!

„Kinematische Messungen eignen sich für den Unterricht nicht, da diese ausschließlich im Labor einer Universität umgesetzt werden können. (Bei Tourspielern kann man da eine Ausnahme machen).

Jedoch hat nunmehr die Fa. Sience & Motion GmbH, bekannt vom Sam Putt Lap einen Sam Balance Lap im Angebot der sehr gut in den Golfunterricht eingebaut werden kann und mit dem man den Fußdruckpunktweg sehr gut darstellen kann.

Hier wird sehr schnell deutlich, dass die Free-Release-Methode und FR Produkte, die einzigste Methode darstellt, die die Optimierung, d. h. die nahezu 100 % ige Fixierung dieser seither hypermobilen Fußdruckpunkte, ermöglicht.

Dies bedeutet: bessere, gesündere und nachhaltigere Schwungqualität, was auch nachhaltigere Sweetspottreffmomente, ermöglicht. D. h. Tiger könnte sich von 4 von 10 hundertprozentig getroffenen Bällen sich auf 8 bis 9 verbessern, oder seine Konkurrenten hätten einen Weg gefunden ihn anzugreifen.

„Nur derjenige, der die beste Schwungqualität umsetzt ist wettbewerbsfähig“, so Frank Drollinger.

Ein weiterer großer Vorteil der Free-Release-Methode besteht zudem darin, dass sie technisch auf nahezu allen bekannten Schwungmethoden aufbaut und damit von jedem Golf Professional sehr schnell und einfach zu erlernen ist.

Von den Vorteilen der Free-Release-Methode sind zunehmend mehr Golf Professionals überzeugt. So wurde Eric Blomqvist (Schweden), Master Instruktor Free-Release in der höchsten Qualifikationsstufe „Level A“, unlängst im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung von Dr. Greg Rose, dem Gründer des Titleist

Performance Institute (USA), begeistert zum „Golflehrer der zukünftigen Generation“ erklärt, nachdem er mehr als 460 Golflehrer in die Free-Release-Methode eingeführt und mit einer Demonstration veranschaulicht hatte. Ein noch größeres Kompliment aus solch berufenem Munde für die Free-Release-Methode und unseren Master Instruktor Eric Blomqvist dürfte sich nur schwerlich finden lassen.

Weswegen ist die Free-Release-Methode mit unerreichbarem Abstand qualitativ so einzigartig? Weil einzig mit der Free-Release-Methode eine optimale Schwung - Balance erreicht werden kann! Eine optimale Schwung – Balance besteht, wenn der Golfschwung in einer messbaren Gleichgewichtslage des Körpersausgeführt wird.

Dies wiederum setzt voraus, dass der - ungefähr auf der Höhe des Bauchnabels liegende - Körperschwerpunkt und der Fußdruckpunkt (Mitteldruckpunkt zwischen den Füßen) im Rückschwung und im Vorschwung bis zum Impact so weit wie möglich fixiert werden.

Wenn Sie den Körperschwerpunkt im Rück- und Vorschwung bis zum Treffmoment des Golfballs nach Maßgabe der Free-Release-Methode fixieren, schaffen Sie eine stabile Körperstatik und Sie können so um eine - im Bereich Ihres Brustbeins bis zum Fairway verlaufende – Neutral- oder Lotachse drehen, womit Sie letztlich ein konstanteres Treffmoment im Idealbereich des Schlägerblatts erreichen.

Wie ist es möglich, bei der Free-Release-Methode den Körperschwerpunkt weitgehend zu fixieren? Da wir bei der Free-Release-Methode im Rückschwung über die Neutralachse und im Vorschwung ab dem Impact über die Power-Achse drehen und hierbei keine Gewichtsverlagerung vornehmen, bleibt das Körpergewicht in den Schwungphasen bis zum Impact auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt.

Der Körperschwerpunkt wird bei der Free-Release-Methode also nicht - wie bei herkömmlichen Schwungtechniken - fortlaufend und in mehreren Bewegungsrichtungen (insbesondere horizontal, aber auch vertikal und nach hinten bzw. vorne) verschoben, sondern ruht in einer idealen Mittellage.

Haben Sie sich eigentlich schon einmal Gedanken darüber gemacht, weshalb Sie bislang beim Rückschwung eine Gewichtsverlagerung vorgenommen haben?

Auf diese Frage erhalten wir tagtäglich die unterschiedlichsten, jedoch nie die biomechanisch korrekte Antwort. So erklären die meisten Golfer, mit der Gewichtsverlagerung „Spannung aufzubauen“, um so eine „Kraftquelle für den Vorschwung“ zu schaffen. Andere wiederum meinen, es könne nur aus einer Rücklage heraus und mit einer körperlichen Pendelbewegung die meiste Kraft erzielt werden.

Tatsächlich hat die bisherige Gewichtsverlagerung jedoch anatomische und damit auch biomechanische Gründe: Da das Kniegelenk aus anatomischen Gründen unter der vollen Belastung des Körpergewichts keine seitliche Drehung vollziehen kann, ist es bei herkömmlichen Schwungmethoden erforderlich, im Rückschwung das Körpergewicht auf den Rückschwungfuß zu verlagern, um beim Vorschwung die Körperdrehung zum Zielhorizont über ein entlastetes Kniegelenk durchführen zu können. Da bei der Free-Release-Methode jedoch keine Knieentlastung mehr notwendig ist, wird die Bewegungsaufgabe der Gewichtsverlagerung im Rückschwung hinfällig.

Einen weiteren gravierenden Nachteil der Gewichtsverlagerung im Rückschwung offenbart schließlich der von United Golfers entwickelte Balance Trainer:

Wenn im Rückschwung das Körpergewicht wie üblich zu etwa 85 % auf den Rückschwungfuß verlagert wird, kann die für die Einleitung des Vorschwungs so wichtige aktive Beinarbeit nicht mehr stattfinden, da die Beinmuskulatur in einer solchen Rück- bzw. Seitenlage sowie unter dem durch die Gewichtsverlagerung hinzukommenden Gewicht weitgehend blockiert wird.

In einer solchen Situation ist nur noch eine - wie wir sagen - „passive“ Beinarbeit möglich, was bedeutet, dass erst durch die äußeren Rotationskräfte des Schlägerkopfs der Spieler wieder in eine Körperlage gebracht wird, in der die beschriebene „Muskelblockade“ des Rückschwungbeines aufgelöst wird. Im Ablauf des Vorschwungs müssen also die Arme bereits einen beträchtlichen Weg zurückgelegt haben, bevor durch eine aktive Beinarbeit die Hüfte achsparallel zum Ziel bewegt werden kann.

Da die Hüfte eine anatomisch vergleichsweise träge Körperpartie ist, kann die Hüfte nur mit aktiver Beinarbeit - nach Maßgabe der Free-Release-Methode einzuleiten über einen kräftigen Drehabstoß mit dem großen Zeh des Rückschwungfußes - achsparallel zum Ziel beschleunigt werden.

Mit ihren vielfältigen Vorteilen ist die Free-Release-Methode die neue Leittechnik im Golflehrwesen. Hinzu kommt, dass mit der Free-Release-Methode die Belastung der Gelenke, Bänder und Sehnen, der Wirbelsäule, den Druck auf die Bandscheiben, die Menisken, die Achillesverse, sowie die Verwindung des Fußrückens im Vergleich zu herkömmlichen Schwungmethoden um bis zu 99 % reduziert werden. (gemessen an der Uni Tübingen)

Balance bedeutet Gleichgewicht.

Mit der Free-Release-Methode erreichen Sie Balance und damit ein besseres und vor allem beliebig wiederholbares Treffmoment.

Mit der Free-Release-Methode entlasten Sie zudem die Gelenke, Muskeln, Bänder, Knochen von Drehmomentsbelastungen.

Mit der Free-Release-Methode wird die Gesundheit des Golfers (aber auch vor allem des Golfpros, der seine Gesundheit zur Ausübung seines Berufs benötigt) vorbeugend geschützt und vorhandene Verletzungen können therapiert werden.

Mit der Free-Release-Methode wird der Golfschwung zudem bedeutend einfacher.

Das bedeutet – annähernd 100 % ige Schwung - Balance – erreichbar nur mit der Free-Release-Methode.

P.S.: informieren Sie auch Ihren Physiotherapeut, Orthopäden oder Pro Kollegen über die Möglichkeit nach der Free-Release-Methode.

Bezugsquelle für den Free-Release Schuh:

Golfshop Allgäu oder Golfschule Allgäu Königstr. 18-20 87435 Kempten

Tel. 0831 – 5209635 Mail: info@free-release-golfschule-allgaeu.de