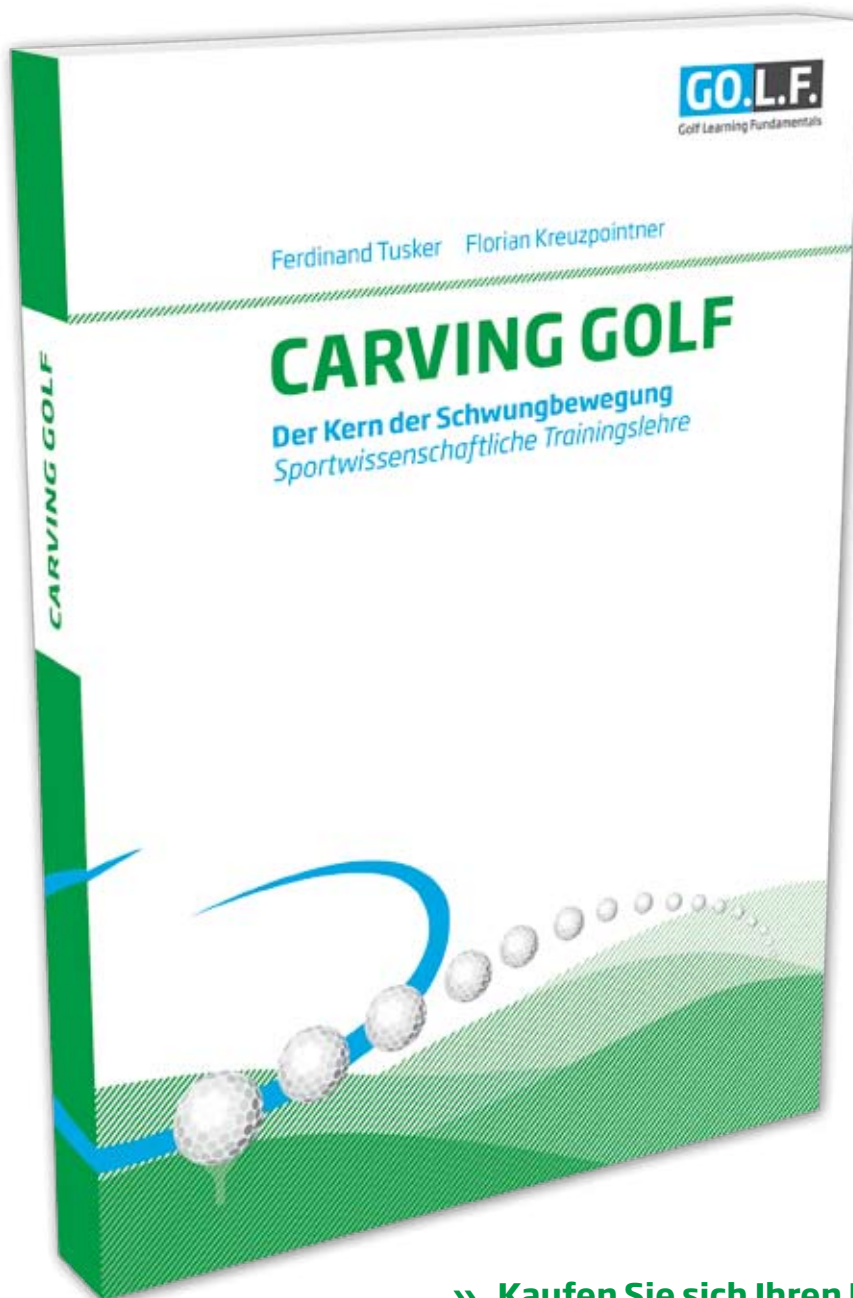


Ankündigung

# Carving Golf Band I

Der Kern der Schwungbewegung  
*Sportwissenschaftliche Trainingslehre*



- » **Kaufen Sie sich Ihren Erfolg**
- » **Lesen Sie die Wahrheit**
- » **Erleben Sie einfach, gesund, Golfen**

## Zur Geschichte dieses Buches

In enger Zusammenarbeit mit Jock Reetz, Dr. Ferdinand Tusker und Florian Kreuzpointner - alle drei sind Sportwissenschaftler an der Technischen Universität München - sowie Thomas Thöni, PGA 1 Star Professional, entstand aus der Idee Golfen zu vereinfachen eine Schwung-Technik: die Carving Golf Technik. Das Basiselement dieser Technik ist die theoretische Funktion des physikalischen Pendels. Bei einheitlichen, rhythmischen und dynamischen Verhältnissen wird diese Technik zum Kern aller Schwung-Techniken.

**Florian Kreuzpointner und Dr. Ferdinand Tusker sicherten durch Untersuchungen diese neue Schlagtechnik wissenschaftlich ab.** Sie ist dadurch sowohl praktisch als auch theoretisch für die komplexe Golfbewegung nutzbar. Dieses Buch stellt sie als Theorie einer Trainingslehre für Carving Golf vor.

## 2.4. Abschwung

Im Abschwung (Abb. 6) kommt es zum Abpendeln beider Arme. Das Abpendeln erfolgt ohne bewussten aktiven Krafteinsatz. Die aufgebaute Muskelvorspannung und die Gravitation unterstützen diese Bewegung. Das Becken bleibt bis zum Treffmoment unverändert, d.h. der Unterkörper rotiert erst nach dem Treffmoment.

Von den bewegten Körperteilen erreichen zuerst die Schulter, dann der Ellbogen und schließlich das Handgelenk die Endposition. Sie folgen damit dem Prinzip der Koordination von Teilimpulsen.

In Kapitel 3 (motorisches Lernen) wird gezeigt, wie die Flugweite des Balles vergrößert werden kann. Für den Anfänger und den, der die Technik neu erlernt, ist es zunächst aber wichtig, eine klare Bewegungsvorstellung zu entwickeln und das Koordinationsmuster sauber und reproduzierbar zu beherrschen. Dabei sollte man sich immer wieder von einem Lehrer kontrollieren lassen.

Prinzipiell ist es möglich, während des Abpendelns dem bewegten System durch aktiven Krafteinsatz zusätzliche Energie zuzuführen. Man erreicht dadurch eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit und durch die erhöhte Schlägerkopfgeschwindigkeit auch größere Weiten. Jeder aktive Krafteinsatz erschwert aber die Gesamtkoordination. Besonders aber bei den frühen Schülern im Golfsport sollte in den ersten Trainingsmonaten darauf geachtet werden, dass der Abschwung aus dem »Schwung« erfolgt und nicht aus einer Kraft, die man aus den Armen gewinnt. Jede Veränderung der Bewegungstechnik, die aus dem aktiven Krafteinsatz herrührt, führt zu Ungenauigkeiten im Treffmoment, die wiederum dazu führen können, dass man die Freude am Spiel verliert oder aus Verzweiflung, doch nun endlich den Ball zu treffen, immer mehr verkrampft und Bewegungsmuster immer verschwommener erscheinen.



**Abb. 6.1**  
Das Abpendeln  
der Arme

**Ellbogen und Handgelenke strecken  
sich zum Treffmoment**

**Eine Beschleunigung des Systems  
ist möglich**



**Abb. 6.2**  
Das Abpendeln  
der Arme

**Abpendeln beider Arme - der Abschwung  
geschieht unter Ausnutzung der Muskel-  
spannung innerhalb der Schultermuskulatur**

**Hüfte verharrt und dreht nicht aktiv  
in die Bewegung**

## 5. Das physikalische Pendel - Kernelement der Carving Golf Bewegung

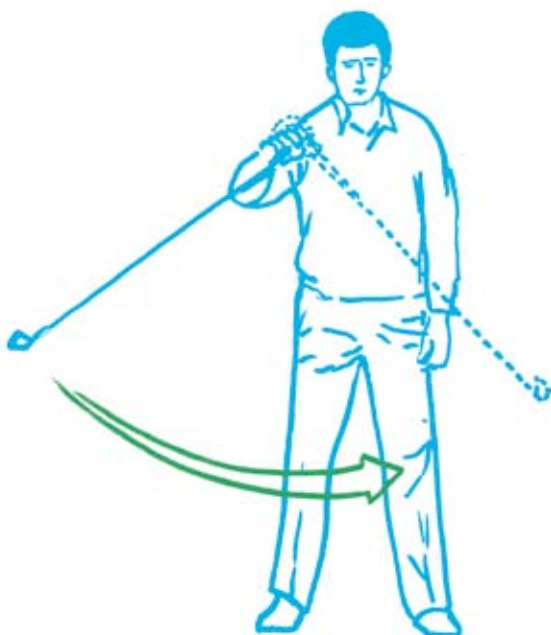
Die menschlichen Bewegungen sind von ihren Möglichkeiten und Ausprägungen häufig auf ganz einfache Prinzipien zurückzuführen. So ist es auch beim Golfschwung. Das Kernelement des Golfschwungs ist das physikalische Pendel. Es ist der Kern der Gesamtbewegung. Von ihm lassen sich sämtliche Schwungtheorien und empirisch entwickelten Trainingslehren ableiten.

Damit ein Pendel gut funktioniert müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. Dazu gehören:

- » der Rhythmus
- » die Geometrie
- » die Dynamik

Diese drei Bewegungselemente, in ihrer gegenseitigen Abhängigkeit, gleichen den Stützpfählern einer Brücke, über welche die Theorie der Golfbewegung und die Praxis des Golfschlages verbunden sind. Sind diese Verhältnisse der Bewegungselemente zueinander gestört, so ist auch der Kern der Gesamtbewegung gestört, die Brücke beginnt einzustürzen. So unterliegt die Systemstabilität Einflüssen aus Rhythmus und Dynamik. Ist das Gefühl für den Rhythmus verloren gegangen, so ist auch die Kontrolle des stabilen Systems sinnlos, und die aufgebauten Energien werden niemals an den Ball kommen. Damit das nicht passiert sind in diesem Anhang Übungen zusammengestellt, die eine Hilfestellung geben, damit man:

- » den Rhythmus spürt,
- » Systemstabilität gewinnt und
- » die Dynamik erlebt.



**Abb. 13**  
Das physikalische  
Pendel  
Kernelement des  
Golfschwungs

### Ziel 3: Dynamik erleben

Arme und Schläger bilden beim Carving Golf-Schwung eine Pendelkette. Die Arme pendeln von der Schulter, und der Schläger pendelt am Handgelenk. Dies stellt ein komplexes System dar, das man abstimmen muss. Carvinggolf überlässt diese Abstimmung in der Hauptsache den natürlichen Kräften, der Schwerkraft und verlässt sich auf die Physik der Pendeldynamik.

**Wie kann der „Carver“ unter Ausnutzung der Schwerkraft und der Trägheitskräfte Energie gewinnen?**

Das Prinzip zur Gewinnung dieser Energie, nutzt man, wenn man einen Ball werfen will oder wenn man mit einer Peitsche knallt.

Der „Carver“ beginnt in der Ansprechposition mit gebeugtem Oberkörper, einen mit beiden Händen gehaltenen Ball zu pendeln. Das statische System ist stabil. Mit zunehmender Pendelamplitude und der damit verbundenen Aufschwunghöhe entsteht eine Spannung zwischen der Schulter und dem Oberarm. Über diese Spannung in der Umkehr des Arm-Ball-Pendels entsteht eine vertikale Beschleunigung für einen Ballwurf zum Boden.

**Abb. 18**

Entstehung und Auflösung der muskulären Spannung zwischen den Schultern und Oberarmen

**Im Aufschwung entsteht eine muskuläre Spannung in der Schulter zum Oberarm und wenn diese Spannung sich auflöst, wird im Abschwung der Ball in Richtung Boden geschleudert.**



## Zur Geschichte von Carving Golf

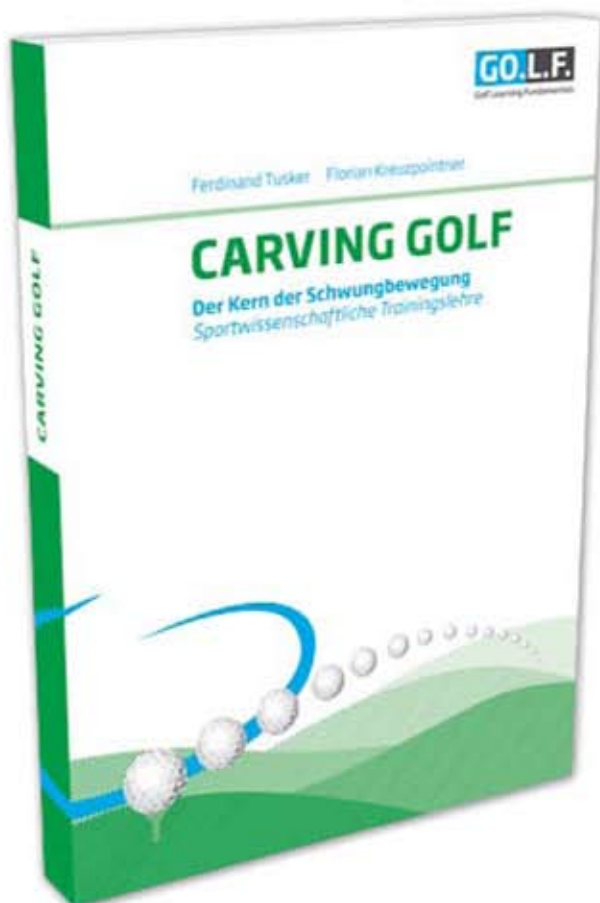
**Jürgen Bechler ist der Erfinder von Carving Golf.** Sein berufliches Know-How als selbständiger Statiker - Diplomingenieur der Technischen Universität München - und seine Sportleidenschaft, hat ihn auf die Idee gebracht mit gleichlangen Schlägern und einer einheitlichen Schwungtechnik Golfen zu vereinfachen. Dadurch konnten Spieler schneller spielfähig werden und die Freude am Spiel verdrängte den Stress, den man oft übermächtig auf der Spielbahn erlebte.

Das Geheimnis der Vereinfachung war und ist die **Isolation der Pendeldynamik von der aktiven Körperrotation.** In Anlehnung an die Entwicklung des Carving im Skisport nannte er seine Erfindung Carving Golf.

## Carving Golf Band I

### Der Kern der Schwungbewegung

*Sportwissenschaftliche Trainingslehre*



**Diese Sensation erhalten Sie als Sonderausgabe im Carving Golf Shop.**

120 Seiten  
99 Farbbilder  
leinengebunden, genäht

**Ab Februar 2011 im Handel  
29,90 EURO**

[www.carvinggolf-shop.com](http://www.carvinggolf-shop.com)