

GÜNTHER BLUMHOFF / HANS-CHRISTIAN VERNEKOHL

# DIFFERENZIELLES LERNEN IM GOLF

DER WEG ZU EINEM BESSEREN GOLFER

Mit einem Vorwort von Florian Fritsch



kraemerverlag



**DIFFERENZIELLES LERNEN IM GOLF  
DER WEG ZU EINEM BESSEREN GOLFER**

Lektorat: Gudrun Krämer

Fotos: Dr. Günther Blumhoff, Silke Blumhoff, Hans-Christian Vernekohl

Umschlagbild: Ross Kinnaird/Getty Images

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags oder der Autoren unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Nachdruck, Übersetzungen, elektronische Speicherung (auch durch Scannen) in digitalen Netzen oder die Mikroverfilmung.

© Karl Krämer Verlag Stuttgart + Zürich 2015

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Druck: Offizin Scheufele Druck und Medien GmbH + Co. KG

Printed in Germany

ISBN 978-3-7828-5004-9

GÜNTHER BLUMHOFF / HANS-CHRISTIAN VERNEKOHL

# **DIFFERENZIELLES LERNEN IM GOLF**

**DER WEG ZU EINEM BESSEREN GOLFER**

Mit einem Vorwort von Florian Fritsch

**kraemerverlag**

# INHALT

Vorwort von Florian Fritsch	8
Einführung	10
Kurzanleitung	12
<b>Differenzielle Übungen für die Praxis</b>	
<b>Differenzierung 1</b>	Der Griff: obere Hand 14
<b>Differenzierung 2</b>	Der Griff: untere Hand 16
<b>Differenzierung 3</b>	Der Griff: beide Hände 18
<b>Differenzierung 4</b>	Setup 1 20
<b>Differenzierung 5</b>	Setup 2 22
<b>Differenzierung 6</b>	Setup 3: Die Schlagfläche 24
<b>Differenzierung 7</b>	Setup 4: Streckung der Wirbelsäule 26
<b>Differenzierung 8</b>	Mittigkeit des Treffens (sweet spot) 28
<b>Differenzierung 9</b>	Die Ballposition 30
<b>Differenzierung 10</b>	Hände im Treffmoment 32
<b>Differenzierung 11</b>	Schwungpfad 34
<b>Differenzierung 12</b>	Winkerverhalten der Handgelenke 36
<b>Differenzierung 13</b>	Bewegungsgröße und Rhythmus 38
<b>Differenzierung 14</b>	Gewichtsverlagerung 40
<b>Differenzierung 15</b>	Handgelenkwinkel: dorsal/palmar 42
<b>Differenzierung 16</b>	Der gerade linke Arm 44
<b>Differenzierung 17</b>	Armebene 46
<b>Differenzierung 18</b>	Schulterlinie „down the line“ 48
<b>Differenzierung 19</b>	Schulterlinie frontal (face on) 50
<b>Differenzierung 20</b>	Kopfneigung seitlich 52
<b>Differenzierung 21</b>	Kopfneigung frontal 54
<b>Differenzierung 22</b>	Kniewinkel 56
<b>Differenzierung 23</b>	Standvariationen 58
<b>Differenzierung 24</b>	Standvariation Breite 60

<b>Differenzierung 25</b>	Standvariation Driver	62
<b>Differenzierung 26</b>	Schläger auf 9-Uhr-Position der Hände	64
<b>Differenzierung 27</b>	Schläger auf 9-Uhr-Position: Schlägerkopf/Hände	66
<b>Differenzierung 28</b>	Schlagfläche in der 9-Uhr-Position	68
<b>Differenzierung 29</b>	Schläger am Ende des Rückschwungs (top of the backswing)	70
<b>Differenzierung 30</b>	Schläger flach/steil auf 9-Uhr-Position	72
<b>Differenzierung 31</b>	Griff: Umgreifen der Hand	74
<b>Differenzierung 32</b>	Griffdruck	76
<b>Differenzierung 33</b>	Gewicht hinten/vorne	78
<b>Differenzierung 34</b>	Stabilität Beine	80
<b>Differenzierung 35</b>	Sprunggelenk Fersen – Zehenspitzen	82
<b>Differenzierung 36</b>	Seitliche Hüftverschiebung (lateral shift)	84
<b>Differenzierung 37</b>	Öffnen der Hüfte	86
<b>Differenzierung 38</b>	Rechter Ellbogen am Beginn des Abschwungs	88
<b>Differenzierung 39</b>	X-Faktor Schulter-/Hüftdrehung	90
<b>Differenzierung 40</b>	Lie des Golfschlägers	92
<b>Differenzierung 41</b>	Einbeinig schlagen	94
<b>Differenzierung 42</b>	Einarmig schlagen	96
<b>Differenzierung 43</b>	Teehöhe	98
<b>Differenzierung 44</b>	Ballflughöhe	100
<b>Differenzierung 45</b>	Bewusst Flugkurven spielen (ball shaping)	102
<b>Differenzierung 46</b>	Training des Gleichgewichts	104
<b>Differenzierung 47</b>	Trickshots	106
<b>Differenzierung 48</b>	Kombinationen	108

## **Trainingsprogramme für die Driving Range und den Golfplatz**

<b>Trainingseinheit 1</b>	Unterschiedliche Balllagen	110
<b>Trainingseinheit 2</b>	Schwerpunkt Beine I	111
<b>Trainingseinheit 3</b>	Schwerpunkt Beine II	111
<b>Trainingseinheit 4</b>	Schwerpunkt Beine III	112
<b>Trainingseinheit 5</b>	Extremitäten und Golfschläger I	112
<b>Trainingseinheit 6</b>	Extremitäten und Golfschläger II	113
<b>Trainingseinheit 7</b>	Golfschläger und Ballposition I	114
<b>Trainingseinheit 8</b>	Golfschläger und Ballposition II	114
<b>Trainingseinheit 9</b>	Schwerpunkt Körper I	115
<b>Trainingseinheit 10</b>	Schwerpunkt Körper II	116
<b>Trainingseinheit 11</b>	Trennen der einzelnen Körpersegmente I	117
<b>Trainingseinheit 12</b>	Trennen der einzelnen Körpersegmente II	117
<b>Trainingseinheit 13</b>	Mix	118
<b>Trainingseinheit 14</b>	Training auf dem Golfplatz	119
<b>Trainingseinheit 15</b>	„Mission impossible“	119



<b>Zur Entstehung des Buchs</b>	<b>120</b>
Wie werde ich zum Scratch-Spieler oder Profi-Golfer?	120
Mythos Talent?	121
Günstiges oder bestes Lernalter?	123
Mit oder ohne Golflehrer lernen?	123
Worin unterscheidet sich der normale Golfamateure vom Leistungsspieler beziehungsweise vom variablen Golfspieler?	124
Was bringt die Zukunft im komplexen Vorgang des Erlernens des Golfschwungs?	125
Heutige Lehrvarianten	125
Neurologie und motorisches Lernen	126
<b>Differenzielles Lernen</b>	<b>127</b>
Zum Ansatz des differenziellen Lernens	127
Ursache und Wirkung im Bewegungslernen	127
Verarbeitung von Informationsmengen	127
Differenzielles Lernen versus variables Training	128
Bedeutung von Fehlern	128
Was passiert beim differenziellen Lernen ?	129
<b>Eigene Studie</b>	<b>132</b>
Aufbau und Durchführung der eigenen Studie	132
Die Ergebnisse der Studie	133
Fazit	134
Golfvokabeln	136
Literatur	142
Die Autoren	143

# VORWORT

Seit drei Jahren darf ich nun wieder das lernen, was ich als Kind instinktiv gemacht habe. Als Kind betrachtete ich den Golfplatz als Labor. Ich wollte wissen, ob ich es schaffen kann mit einem Eisen 1 den Ball aus einem Spiegelei in die Nähe der Fahne zu spielen. Ich wollte wissen, mit welchem Schläger ich den meisten Rückwärtsdrall erzeugen kann. Für all diese Dinge hatte ich keinen Golflehrer, sondern nur den Schläger, einen Ball und meine Vorstellungskraft sowie Kreativität. Und somit verbrachte ich Stunden, Tage, Wochen auf der Übungsanlage, um all die Schläge zu meistern, die als „unmöglich“ galten. Heute zehre ich in vielen Situationen von diesen Erfahrungen.

Leider entwickelte ich mich mit der Zeit in eine Richtung, die nicht mehr viel mit dem Lösen von Herausforderungen auf dem Golfplatz zu tun hatte, sondern in der es nur noch darum ging, irgendwelche Bewegungen zu kopieren und Linien in einem Videosystem zu treffen. Zwar fing ich an, einen „schöneren“ Schwung zu entwickeln, vergaß aber das, worauf es im Golfen ankommt: Wie kriege ich diesen kleinen weißen Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch. Während dieser Phase verlor ich meine Spielfreude, Kreativität und Leidenschaft für Golf. Mein Kopf war so voll mit Technik, dass ich teilweise nicht mehr wusste, wie ich den Schläger zurücknehmen sollte. Außerdem entwickelte ich einen „Yips“ im Schwung, weil ich krampfhaft versucht habe, die vorgegebenen technischen Elemente während eines jeden Schwungs zu treffen. Heute bin ich auf dem Weg der Besserung.

Vor drei Jahren fing ich also an, mithilfe meines Trainers Martin Hasenbein mein Training umzustellen. Am Anfang war es nicht leicht, eine neue Vorgehensweise umzusetzen, da ich ja seit Jahren eine andere Philosophie verfolgt habe. Nichtsdestotrotz ließ ich mich darauf ein. Es folgten viele Diskussionen am Telefon über den Sinn und Zweck des Suchens nach Varianten im Lösungsraum. Ich konnte damals nichts mit dem Wort „Lösungsraum“ anfangen. Für mich war klar, dass die Lösung darin bestand, eine perfekte Bewegung auszuführen. Was sonst würde einen Ball über 250 Meter in einen kleinen Korridor bewegen, als perfekt abgestimmte Bewegungen im Schwung? Es kann doch nicht sein, dass man mit dem Trainieren auch von „Fehlschlägen“ ans Ziel kommt.



Mit der Zeit begann ich aber Gefallen an der neuen Struktur zu finden. Ich informierte mich gründlich über das differenzielle Lernen und dessen Urheber Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn. Im Nachhinein war diese Zeit sehr aufregend – jeden Tag etwas Neues herausfinden, etwas Neues lernen, durch Differenzen in der Bewegung. Ich arbeite inzwischen seit zwei Jahren nach dem differenziellen Lernen und kann von mir behaupten, dass ich so meine Anpassungsfähigkeit erhöht habe sowie damit erfolgreicher Golf spiele. Der Prozess war schwierig, aber rückblickend betrachtet ein bereichernder, über den ich sehr glücklich bin. Schlussendlich hat das differenzielle Lernen dazu geführt, das Spiel Golf besser zu verstehen. Es hat mich in die Lage versetzt, selbstständig eine Lösung zu finden, die meinen individuellen Fähigkeiten entspricht. Diese Lösung ist so individuell, dass sie in keinem Lehrbuch steht. Ich habe es geschafft, durch Differenzen im Lösungsraum eine Antwort auf die vom Platz gestellte Herausforderung zu finden. Dies hatte einen positiven Effekt auf meine Ergebnisse, aber noch wichtiger: Ich habe wieder zu dem zurückgefunden, was mich so gut gemacht hat – und zwar die kindliche Experimentierfreude und Spaß an dem Spiel Golf.

Durch diese Herangehensweise des Trainings habe ich es geschafft, das Spiel wieder als Spiel wahrzunehmen und mit meiner Kreativität unendliche Lösungen zu suchen – ich freue mich jetzt schon darauf, was ich noch finden werde. Ich hoffe, Sie können mit diesem Buch einen ähnlichen Prozess durchlaufen wie ich es getan habe.

Ihr **Florian Fritsch**

# EINFÜHRUNG

Ob ein guter Golfschlag oder eine gute Golfrunde gelingt, ist von vielen physischen und mentalen Variablen des Golfers abhängig. Dieses Buch widmet sich nur einem Punkt: der Bewegung im vollen Golfschwung. Das „differenzielle Lernen“ (DL) will durch ein Variieren der entscheidenden Bewegungsmerkmale dem Golfer helfen, selbstständig die optimale individuelle Bewegungsausführung zu finden. Das Motto lautet: „Differenzieren um zu optimieren“.

Im Golftraining werden Bewegungskorrekturen, orientiert an einem Schwungmodell, vom Golflehrer instruiert. Raten Sie doch einmal, um welche Bewegungsbeschreibung es sich bei den folgenden Sätzen handelt: „Bei aufrechtem Oberkörper das rechte Bein in gewünschter Zielrichtung anheben. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper orthograd zur Ebene steht. Synchron mit der Schwungphase des rechten Beins erfolgt die Abdruckphase des anderen, worauf sich das Paradigma bilateral alterniert und sich eine oszillierende Periodik einstellt. Achten Sie darauf, dass der Ablauf dynamisch, fließend und natürlich erfolgt.“(Guht, 2014).

Diese Bewegungsbeschreibung zum Laufen erinnert stark an viele unverständliche Erklärungen zum Golfschwung. Wenn Sie die Golfschwünge der besten Spieler der Welt analysieren, so werden diese für Sie auf den ersten Blick sehr ähnlich aussehen (ähnlich wie bei Speerwerfern). Bewegungsbeschreibungen, wie die obige zum Laufen, resultieren aus der Vorstellung, dass es den optimalen Schwung – zum Beispiel den von Tiger Woods oder Rory McIlroy – gibt. Sieht man sich die Schwünge der Tourpros aber genauer an, so variieren Bewegungsmerkmale nicht nur von Spieler zu Spieler, sondern bei dem gleichen Pro von Schwung zu Schwung (siehe zum Beispiel das Bild von Tiger Woods auf dem Buchumschlag). Dieses Buch will nicht nur die Parameter zum Golfschwung einfach und deutlich in Wort und Bild benennen, sondern auch zeigen, welche davon einen großen Einfluss auf die Bewegungsausführung besitzen. Durch das Differenzieren der Bewegungsparameter erlernen Sie Ihren eigenen und optimalen Schwung.

Wann lernen wir besonders effizient? Nur wenn wir mit Freude und Konzentration einer Tätigkeit nachgehen und dabei subjektiv ab und zu Erfolg haben. Neurologen haben nachgewiesen, dass nur unter diesen Voraussetzungen wichtige Hirnregionen und

Belohnungsprozesse aktiv werden. Hierbei hilft das differenzielle Lernen. Auf diese Weise müssen sie nicht tausendfach eine Bewegungsvorstellung kopieren beziehungsweise auf der Range einüben, um dann doch auf der Runde in alte Bewegungsmuster zurückzufallen. Sie lernen, welche Änderung der Bewegungsmerkmale ihren Ballflug auf die eine oder andere Weise beeinflusst. Das macht sie gleichzeitig auch zu einem mündigeren Golfer.

In der Sportwissenschaft ist das differenzielle Lernen ein hochaktuelles Thema. Zurückgehend auf den Urheber Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn ist es seit zirka 15 Jahren in der Diskussion. Wir haben für Sie diese Methodik für den Golfsport untersucht und das Lernsystem auf die vielen Variablen des Golfs übertragen. In der Praxis konnten wir damit bereits große Erfolge erzielen. Studien belegen zudem die Wirksamkeit des differenziellen Lernens im Golf gegenüber klassischen Methoden, bei denen es um die Orientierung an einer Idealtechnik geht.

In erster Linie ist dieses Buch als ein Praxis- und Theoriebuch für alle Leistungsklassen gedacht, vom Anfänger bis zum Könner. Es bietet Ihnen als interessierendem Golfer eine wissenschaftlich untermauerte Basis, Ihr Spiel eigenständig, effektiv und vor allem langfristig zu verbessern. Falls Sie an den wissenschaftlichen Hintergründen Interesse haben, finden Sie im hinteren Teil des Buches viele weitere Informationen für den ambitionierten Golfer.

Florian Fritsch, deutscher Profigolfer, der es bis auf die European Tour geschafft hat, formuliert zum differenziellen Lernen:

1. Es gibt kein richtig oder falsch – nur effektiv oder nicht effektiv.
2. Nichts ist effektiver als Selbstbeigebrachtes.
3. Das differenzielle Lernen ermöglicht es einem, alle Bewegungsfacetten auszuprobieren und dann schlussendlich das effektivste Bewegungsmodell für sich selbst zusammenzusetzen.

Das differenzielle Lernen ist in vielen Sportarten bereits etabliert und feiert zum Beispiel in der Leichtathletik Erfolge. Auch hier stehen insbesondere kraft- und technik-