

Wie Golfspieler durch den Winter kommen

Eine Pause vom Golfspiel ist vielleicht öd, aber hilfreich. In der Zwischensaison kann man an Details arbeiten.

Von Nicola Brusa

«Vergiss Golf!» Das sei ihr simpelster Tipp für die Wintermonate, sagt Florence Weiss, ehemalige Profigolferin. Sie rät zu einer kurzen Winterpause: die Schläger vier bis sechs Wochen weglegen. «Die Pause hilft, um den Kopf zu lüften», sagt die Golf-Proette vom Golfklub Schönenberg. Schon als Profispielere habe sie das so gehalten. Was die Sponsoren damals nicht wissen durften, wagt sie heute zu sagen: Sie geht im Winter auf die Skipisten statt auf den Golf-Course. Die Pause ist auch der richtige Moment, um sich dem Material zu widmen, zum Beispiel endlich die Griffe der Schläger zu ersetzen.

Dank der Golf-freien Zeit kann man dann Anfang Saison mühelose, gute Runden spielen. Weiss sagt: «Wer eine Zeitlang kein Golf gespielt hat, setzt sich weniger unter Druck, hat weniger Ansprüche an das eigene Spiel.» Viele finden dann in einen Flow.

Kondition aufrechterhalten

Das ist der mentale Teil des Wintertrainings. Was die Arbeit am Schwung betrifft, rät Weiss zu einem reduzierten Training: vielleicht einmal pro Woche auf die Driving-Range und ab und zu in die Golfstunde. Sie gibt ihren Kunden einige Übungen mit in die Winterpause. Viele davon betreffen das kurze Spiel, das im Sommer manchmal etwas vergessen geht, wenn man lieber spielt, statt zu trainieren. Hier lasse sich in der Zwischensaison viel Präzision und Sicherheit erarbeiten, sagt Weiss. Es seien zudem kleine, einfache Bewegungen, an denen man gut auch allein arbeiten könne.

Neben den Übungen gibt sie den Golfern einen Wunsch mit: dass sie in Bewegung bleiben und sich fit halten. «Ein Grossteil meiner Kundschaft ist über fünfzig», sagt Weiss. «Die spielen im Sommer zwei-, dreimal pro Woche Golf und bauen sich dadurch ein gewisses Level an Kondition auf.» Mindestens das sollten sie über den Winter erhalten. Das Smartphone könne bei Motivationsschwierigkeiten helfen: indem man etwa die Kurve des Schrittzählers nicht allzu sehr absacken lasse. Laut dem deutschen Golfverband legt man auf 18 Loch Golf zwischen 11 000 und 17 000 Schritte zurück - um diese zu kompensieren, braucht es mindestens einen ausgedehnten Winterspaziergang.

Gabi Tobler hat mit Golf zu tun und freut sich trotzdem auf den Winter. Sie leitet das Albatros-Golftraining an der Zürcher Schult Hess-Klinik. «Der Winter ist die beste Phase der Saison, um am Schwung zu arbeiten», sagt Tobler, die sich als Sporttherapeutin vor fünfzehn Jahren auf Golf spezialisiert hat. Am Schwung zu arbeiten, heisst, die körper-

ALAMY/STOCKPHOTO



Schnee auf dem Golfplatz? Machen Sie eine Pause; sie hilft Ihnen, im Frühling in den Flow zu kommen.

lichen Voraussetzungen zu schaffen, damit der Schwung überhaupt verbessert werden kann. «Golf ist eine dynamische Sportart, der Golfschwung muss in der explosiven Bewegung stabil gehalten werden.» Das mache ihn zu einer komplexen Kombination von Bewegungen, die Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und Balance voraussetze. Auf diesen vier Ebenen arbeitet Tobler mit Kunden. Sie spricht von einem «Bewegungslernen»: Einerseits gehe es darum, zu spüren, was der Körper im Golfschwung macht und wie die Bewegung ausgelöst werden kann. Andererseits darum, die Kraft und die Stabilität aufzubauen, damit die Power im Schwung eingesetzt werden kann und die Bälle weiter und präziser fliegen. Während des Fitnesstrainings im Albatros kann das Erlernte gleich auf der Indoor-Anlage umgesetzt werden.

Tobler beobachtet bei Golfern, dass während der Saison zwar die Kondition besser wird, die Fitness aber abnimmt. Ab Saisonmitte sei bei vielen die körperliche Stabilität weg, weil sie nur spielen und nicht mehr trainieren. Ende Saison kommen sie dann zu Tobler. Sie klagten über die typischen Schmerzen im unteren Rücken, im Gesäss oder in den Schultern oder den Ellbogen.

Um gut über den Winter zu kommen, sollte man versuchen, möglichst den ganzen Körper zu trainieren. Das Wichtigste sei, regelmässig etwas zu machen. «Lieber jeden Tag zehn Minuten oder dreimal die Woche eine halbe Stunde, als sich einmal pro Woche komplett auszupowern», sagt Tobler. Ihr Tipp für Minimalisten: täglich dreimal eine Minute planken. Die Übung helfe, mindestens die Grundstabilität zu erhalten. Anleitungen zum korrekten Planken (Unterarmstütz) finden sich auf Youtube; gut sei, wenn jemand die korrekte Position überprüfe.

Trainieren beim Zähneputzen

Die Ausgangsposition des Schwungs trainiere man am besten beim Zähneputzen, sagt Tobler: während der drei Minuten die tiefe Bauchmuskulatur anspannen, um den Rücken zu stabilisieren. Älteren Golfern rät sie, im Winter vor allem an der Beweglichkeit zu arbeiten, um Schmerzen vorzubeugen.

Eine gute Wintersportart zum Ausgleich ist Langlauf. Hier trainiert man gleichzeitig Ausdauer und Kraft - und kann zudem an das geliebte Golf denken: Nicht nur in Schönenberg zieht sich die Loipe über den verschneiten Golfplatz.

Golf spielen ohne weite Reisen

Monatelang nicht auf richtigen Greens spielen, monatelang auf tiefem Rasen abschlagen, monatelang klamme Finger. Das mögen Golfer nicht unbedingt. Lieber verlängert man die Saison im Herbst um einige Wochen und beginnt sie ein bisschen früher, indem man in die Wärme reist. Oftmals organisieren Golfpros Gruppenreisen mit ihren Schülerinnen und Schülern. Wegen Corona sind jedoch praktisch alle Gruppenreisen abge sagt. Spontan gebe es einzelne Anfragen, aber alles auf sehr tiefem Niveau, sagt Marco Nuzzo, bei Knecht Reisen für den Sektor Golf zuständig. «Die Leute haben nur vereinzelt Lust, zu verreisen oder etwas zu buchen.» Es gebe inzwischen wieder Angebote und Flüge, etwa nach Spanien, in die Türkei oder nach Südafrika - bloss sei alles mit einer gewissen Unsicherheit behaftet. Er arbeitet nun vor allem daran, den Frühling vorzubereiten; um parat zu sein, sollte sich die Lage Anfang 2021 bessern.

Wer nicht auf das Spiel auf einem der grossen Plätze in Spanien oder Florida verzichten möchte, findet im Golfsimulator eine Alternative. Dort lässt sich in der Wärme in



Spielen auf Sommergreens: Klub in Lugano.

unzähligen verschiedenen Umgebungen golfen. Von diesen Indoor-Anlagen, die einen per Mausclick in die Karibik oder nach Thailand katapultieren, gibt es immer mehr. Auf swissgolf.ch findet sich eine lange, nicht abschliessende Liste.

Auf den Plätzen in der Schweiz kann in der Regel so lange gespielt werden, bis Schnee liegt. Während die meisten Anlagen auf Wintergreens umstellen, kann zum Beispiel in Entfelden, in Gams oder im Tessin das ganze Jahr auf Sommergreens gespielt werden. Wer gerade gut in Schwung ist: In Lugano sind selbst im Dezember noch Turniere im Kalender eingetragen.

Auch hierzulande ist dieses Jahr einiges anders: Wegen Corona können auf zahlreichen Plätzen bloss die jeweiligen Mitglieder spielen. Die Migros hat sogar einige ihrer Golfparks vorübergehend geschlossen, und zwar nicht nur die Plätze, sondern auch die Driving Ranges und Übungsanlagen. Es empfiehlt sich, vorab die Internet-sites zu konsultieren und Startzeiten im Voraus zu reservieren. Nicola Brusa



Sportberatung
Andreas Lanz

Stimmung aufhellen mit Bewegung

Leiden Sie unter dem November-Blues? Lassen Sie sich nicht unterkriegen, es gibt viele Möglichkeiten, dem Trübsalblasen zu entrinnen. Sport zu treiben, ist, wie wir wissen, einer der besten Stimmungsaufheller! Oh ja, ich weiss: Es ist hart, sich um diese Jahreszeit vor oder nach der Arbeit dazu aufzuraffen. Trotzdem kann ich Ihnen nur dazu raten. Ausreden waren die Könige von gestern, heute sind Sie der Boss.

Ein paar Tipps, um die Motivation aufrechtzuerhalten: Organisieren Sie sich so, dass Sie Ihre Laufrunde bei Tageslicht absolvieren können. Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder eine Trainingspartnerin, denn zu zweit zu trainieren, kann sehr motivierend sein - und es ist eine Verpflichtung, der man eher nachkommt als einem Termin mit sich selber. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, sondern planen Sie für Ihre körperlichen Aktivitäten realistische Zeitfenster.

Nicht viel auf einmal bringt viel, sondern regelmässiges Training über einen längeren Zeitraum führt zum Ziel. Bedenken Sie: Belastung und Erholung bilden eine Einheit, erst mit der Erholung wird Ihr Körper seine Leistungsfähigkeit adaptieren. Das Ziel ist, Ihr Immunsystem zu stärken. Ein Übertraining hätte eine gegenteilige Wirkung. Achten Sie also auf die Dosierung der Trainingsintensität. Nach einer schnellen Laufeinheit oder einem intensiven Circuittraining benötigt Ihr Körper eine längere Regenerationszeit als nach 45-minütigem Nordic Walking.

Und das Wichtigste: Wählen Sie eine Aktivität aus, die Ihnen Freude bereitet, die Sie fordert und dazu motiviert, darin Ihr persönlicher Meister zu werden.

Falls Sie wie ich am liebsten frühmorgens trainieren, verrate ich Ihnen meine Morgenroutine. Sie lässt mich den Power-Effekt des Trainings spüren und mit viel Energie in den Tag starten:

1. Drei Runden Atmen. Im Garten oder auf dem Balkon rund 30 Mal tief einatmen und locker ausatmen. Danach eine Atempause einlegen und beim ersten Bedürfnis, wieder zu atmen, erneut rund 30 Mal tief einatmen.
2. Viermal 20 Wiederholungen alternierende Ausfallschritte. Viermal 15 Wiederholungen Liegestütze. Viermal 15 Wiederholungen Ruderzüge am Slingtrainer. Dreimal 40 Sekunden Unterarmstütz und je zweimal 30 Sekunden Seitstütz. Satzpausen jeweils 15 bis 20 Sekunden.
3. 20 Minuten locker joggen. Danach Stretching der Bein-, Brust-, Nackenmuskulatur.
4. Eine kalte Dusche von etwa 90 Sekunden.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

