

Ⓣ | Dr. Christian Marquardt

Putten wie die Tour-Pros



Teil II

Wenn Sie das GOLF JOURNAL 2/06 gelesen haben, wissen Sie ja bereits über die Funktionsweise des SAM PuttLab Bescheid. Drei Mitglieder des GJ-Teams haben sich nun zu einer Trainingssitzung bei mir eingefunden, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie eine Trainingsstunde konkret abläuft. Normalerweise dauert eine erste Sitzung circa eineinhalb Stunden. In dieser Zeit werden die grundlegenden Tendenzen eines Spielers ermittelt und Wege zur Verbesserung der Puttbewegung aufgezeigt und trainiert. Drei bis vier

weitere Sitzungen sind sinnvoll, um das Training zu vertiefen. Im speziellen Fall hatte ich jedoch pro »Proband« nur 30 bis 45 Minuten Zeit. Dennoch war zu sehen, dass auch in dieser kurzen Zeit enorme Fortschritte möglich sind.

Zu Beginn erstelle ich ein Schlagprofil für jeden Spieler. Diese Daten ermöglichen es, seine Kompetenzen und Tendenzen zu verstehen. Durch Befragen versuche ich herauszufinden, welche Probleme der Golfer bei sich selbst sieht. Danach entscheide ich, in welchem Bereich es sich lohnt zu arbeiten bzw. in welchem Gebiet es Potenzial zur Ver-



Drei GOLF JOURNAL-Mitarbeiter haben jetzt im Schnellverfahren versucht, ihr Putten mit dem Computer-Videosystem SAM zu verbessern. Ein Erfahrungsbericht

besserung gibt. Beim Training sollte sorgfältig darauf geachtet werden, eine Überflutung mit Informationen zu vermeiden. Ich beschränke mich zunächst auf ganz bestimmte Aspekte des Schlags, behalte die anderen aber im Auge. Ich versuche klare und einfache Anweisungen zu geben, die der Spieler sofort umsetzen kann. Einfache Erklärungen führen schneller zum Erfolg. Oft arbeite ich auch mit Bildern. Das Feedback erfolgt unmittelbar in Form von Zahlen/Grafiken auf dem Bildschirm. Ziel ist nicht, eine bestimmte Technik zu lernen, sondern jeden Spieler individuell zu fördern. Besonders wichtig ist die Orientierung an den Möglichkeiten und Fähigkeiten des Spielers. Doch lesen Sie selbst, welche Erfahrungen die drei GJ-Mitglieder gemacht haben. >

Dr. Christian Marquardt

ist Wissenschaftler und arbeitet seit mehr als 15 Jahren in der motorischen Forschung. Er gilt als Experte für Bewegungsanalyse und motorisches



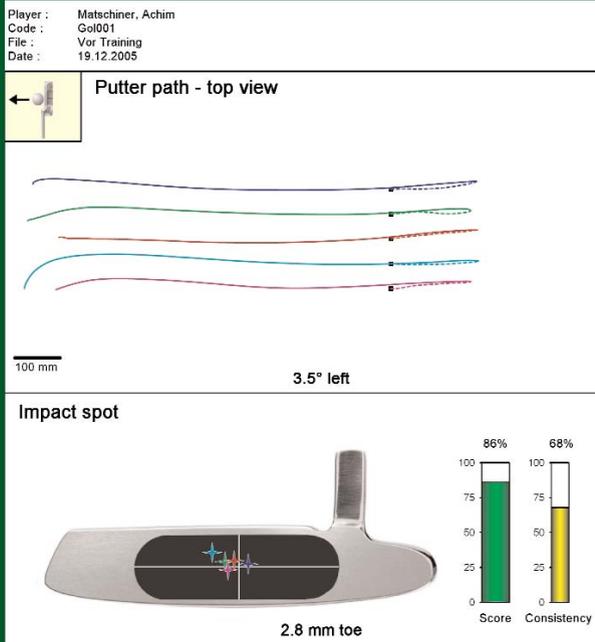
Training. Er ist Erfinder des SAM PuttLab und seit 2001 im Golfsport tätig. Im Jahr 2003 gründete er die Science & Motion GmbH. Seit dieser Zeit arbeitet er auf der PGA

European Tour und kooperiert mit vielen nationalen PGAs und Golfverbänden.

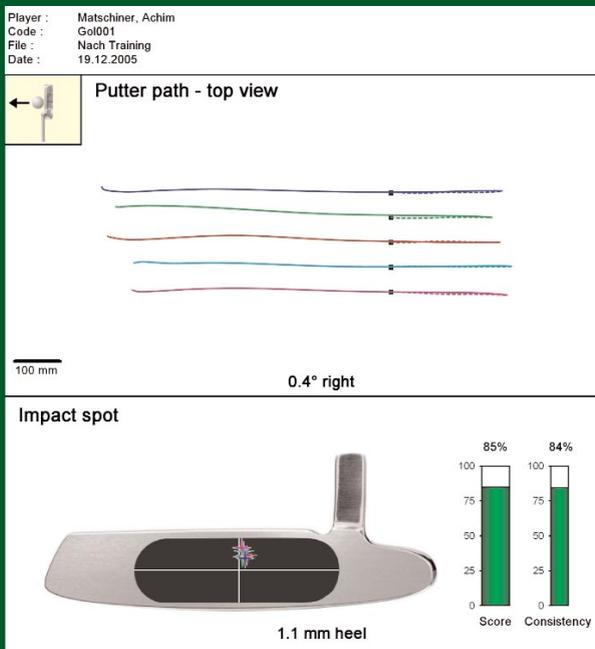
Informationen über das SAM PuttLab, eine Liste mit PuttLab-Standorten in Deutschland und Seminarangebote unter scienceandmotion.com

Problemfeld: Schwungbahn Achim Matschiner (Hcp 14)

Vor dem Training



Nach dem Training



Deutliche Verbesserungen schon nach kurzer Trainingszeit:
Das Verhältnis von Rück- zu Durchschwung ist nahezu optimal
– und auch der Treffpunkt konstanter

Profil



Achim Matschiner hat eine solide Technik und alle Ergebnisse liegen im normalen Bereich. Der Rückschwung ist allerdings zögerlich und sehr kurz. Dahinter steht die Absicht, die Schlägerkopf-Rotation im Rückschwung zu kontrollieren. Unter dieser bewussten Kontrolle der Bewegung leidet allerdings oft die Konsistenz und der Rhythmus der Bewegung.

Training

Achim sollte den Putter natürlich auf seiner Bahn bewegen und in seiner Rotation nicht blockieren. Als Übung sollte er normale Putts mit Puttbewegungen ohne Ball abwechseln und auf dem Bildschirm die Unterschiede beobachten. Ohne Ball wird die Bewegung normalerweise natürlicher und flüssiger ausgeführt. Zusätzlich werden zwei Bälle auf den Boden gelegt, die die optimale Länge des Rückschwungs und die Länge des Vorschwungs anzeigen.

Trainingsergebnis

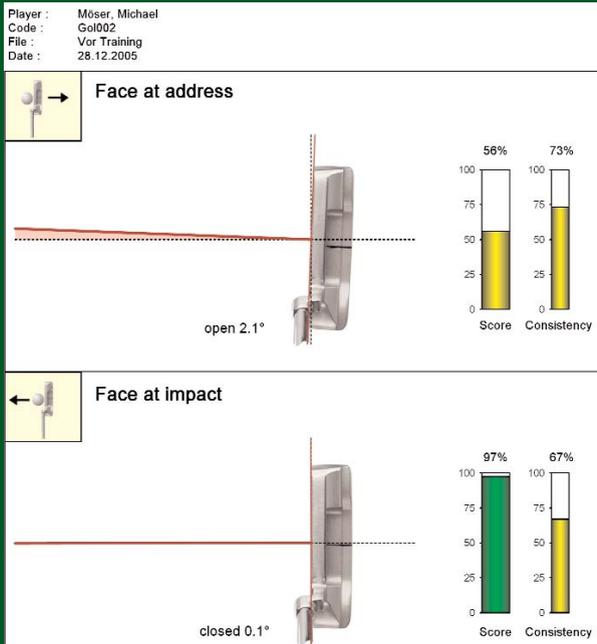
Nach nur etwa 20 Minuten ist der Verlauf der Schwungbahn deutlich regelmäßiger. Das Verhältnis von Rück- zu Durchschwung liegt mit 1/3 im optimalen Bereich. Die Treffpunkte auf dem Schlägerkopf sind dicht beieinander, ohne dass dieser Aspekt gezielt geübt wurde.

Mein Eindruck: Erstaunliche Lernerfolge

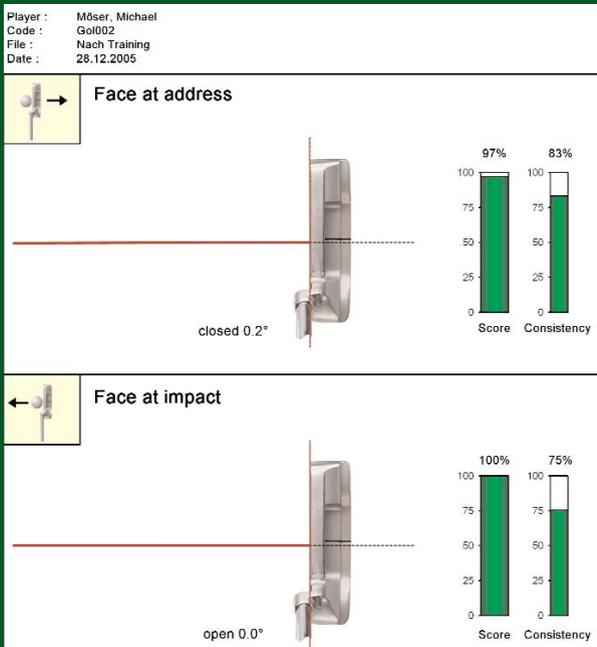
»Hilfe, ich bin Jungfrau! Ich liebe Perfektion und Präzision. Seit mich der Golfvirus erfasst hat, übe ich daher oft (und gerne). Was mein Putten betrifft, war ich der Meinung, dass ich das Pendel-Prinzip beherrschen würde – bis ich Dr. Marquardt und sein Analysesystem traf. Analyse? Ich bin Skeptiker – und Video-Aufnahmen haben mir schon einmal den Schwung verdorben. Marquardts erster Blick auf meine Charts zeigte einen zu langsamen Rückschwung und einen wackeligen, zu langen Durchschwung. Hinzu kam der Versuch, durch Führen des Schlägers in Richtung Loch den Ball zu stopfen. Das soll einem ein Pro oder ein Video mal zeigen! Erstaunlich, wie schnell (und einfach) sich dank des SAM PuttLab Lernerfolge einstellen. Das Fazit: Normalerweise habe ich Probleme, Gesehenes mit Gefühltem zu verbinden (Stichwort Video-Analyse). Aber anhand der Charts fällt es mir leichter, diese beiden Komponenten unter einen Hut zu bringen! Hier wird die Handlung in den Mittelpunkt gerückt und gezeigt. Und wenn es in Zukunft mehr Analysemöglichkeiten wie die von Dr. Marquardt gäbe, hätte ich auch keine Horrorstellungen mehr davon!«

Problemfeld: Schlägerkopf-Winkel Michael Möser (Hcp 29)

Vor dem Training



Nach dem Training



Ausrichtung des Schlägerkopfs: Diese war in der Ansprechposition zunächst sehr unregelmäßig, konnte nach dem Training allerdings fast auf Pro-Niveau gesteigert werden

Profil



Bei Michael sind die Schlägerkopf-Rotation und der Schlagrhythmus sehr gut. Allerdings kann die Ausrichtung verbessert werden. Sowohl Schlagfläche als auch Schwungbahn zeigen unregelmäßig in verschiedene Richtungen, was dazu führt, dass die Bälle links und rechts am Loch vorbei gespielt werden.

Training

Eingespielte Kompensationen wie offenes Ansprechen und Schließen zum Treffmoment sind immer besonders schwierig zu verändern. Um eine Korrektur zu vereinfachen, sollte sich Michael abwechselnd absichtlich offen und geschlossen ausrichten. Dabei sollten bestimmte Ziele wie linke oder rechte Lochkante angespielt werden. Dazwischen werden normale Putts gespielt.

Trainingsergebnis

Schnell war zu erkennen, dass die Ausrichtung sicherer erfolgte. Das SAM PuttLab liefert zu jeder Ausrichtung das objektive Feedback und ermöglichte dadurch, die innere Wahrnehmung mit den Realitäten abzugleichen. Besonders wichtig ist, dass sich die Ausrichtung von 2,1 Grad offen nach 0,2 Grad geschlossen verbessert hat und sich auch die Konstanz – sowohl beim Ansprechen als auch im Treffmoment – deutlich erhöht hat.

Mein Eindruck: Zahlen lügen nicht

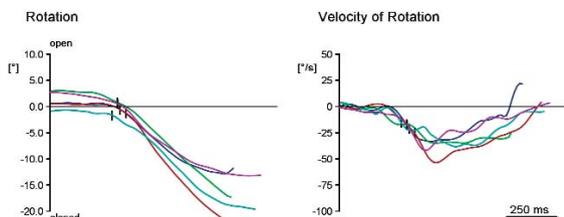
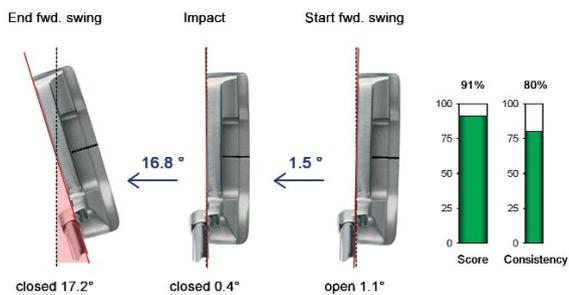
»Schon in der Schule habe ich Lehrern nicht alles geglaubt. Aber Christian Marquardt ist kein Golflehrer, der versucht, meinen Schwung umzustellen, sondern er arbeitet mit Zahlen und Grafiken. Er ist ein ruhiger Mann, spricht mit präzisen Worten (im Rückschwung besteht nur wenig Rotation, der Impact Spot zeigt, dass der Ball mittig getroffen wurde). Also eigentlich gute Noten. Aber, die Werte zeigen auch: Mein Rückschwung ist zu schnell, ich putte zu aggressiv, die Balllage ist zu weit rechts, die Fußstellung zu eng, und ich greife den Schläger zu hoch. Am Rhythmus muss gearbeitet werden, sagen die Zahlen, und die lügen nicht. Ich begreife, worum es geht: Dr. Marquardt will nicht den individuellen Puttstil ändern, sondern ihn verbessern. Hier wird Detailarbeit geleistet, wie sie Profis fordern. Gut, man muss konzentriert bei der Sache sein, denn die Datenflut ist auf Antrieb ein bisschen viel. In der Trainingsphase kann man mit den Werten schon mehr anfangen und sieht deutlich eine Verbesserung. Mein Rhythmus stimmt jetzt und – plötzlich fallen die Putts. Ich habe mir alles notiert, werde daran arbeiten. Und wenn Marquardt Pech hat, sieht er mich nie wieder...«

Problemfeld: Schlägerkopf-Rotation Timo Schlitz (Hcp 6)

Vor dem Training

Player : Schlitz, Timo
Code : Gol003
File : Vor Training
Date : 20.12.2005

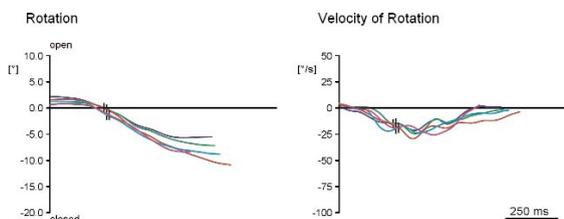
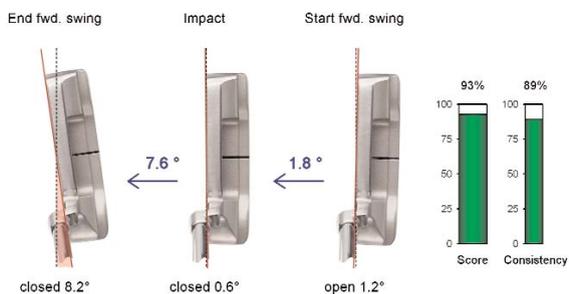
Clubhead Rotation



Nach dem Training

Player : Schlitz, Timo
Code : Gol003
File : Nach Training
Date : 20.12.2005

Clubhead Rotation



Rhythmus und Konstanz standen im Fokus der verbesserungswürdigen Bereiche: Deutlich ist zu sehen, dass die Linien sich nach dem Training mehr überlagern

Profil



Bei Timo fällt auf, dass trotz einer prinzipiell guten Schlagtechnik die Bewegungen immer etwas anders ausgeführt werden. Der Verlauf der Schlägerkopf-Rotation ist unregelmäßig. Auch der Rhythmus könnte einheitlicher sein. Möglicher Grund könnte ein nicht richtig angepasster Putter sein.

Training

Timo sollte eine Einheit mit seinem Putter bilden. Um ein besseres Bewegungsgefühl zu entwickeln, wird mit geschlossenen Augen geputtet, er sollte sich dabei voll auf den Fluss der Bewegung konzentrieren. Der Durchschwung wird verkürzt, und es wird eine definierte Endstellung des Putters geübt. Um die Rotation zu vermindern, soll der Putter etwas weiter unten gegriffen werden. Die Auswirkungen dieser Veränderungen können sofort mit dem PuttLab überprüft werden.

Trainingsergebnis

Der Verlauf der Rotation ist nun regelmäßig, die Rotation im Durchschwung (wie gewünscht) stark reduziert. Der Putter öffnet sich im Rückschwung gleichmäßiger und schließt sich dann weicher durch den Treffpunkt. Auch sonst ist der Bewegungsablauf rhythmischer und wiederholgenauer geworden.

Mein Eindruck: Detaillierte Informationen

»Hauptsache, der Drive sitzt. Danach noch ein paar ordentliche Eisen – und die Ergebnisse purzeln nach unten. Wenn da nur nicht das Putten wäre... Als ein leidenschaftlicher Zocker sollte ich allerdings vor allem auf dem Grün stark sein. War ich auch, zumindest in der Jugend. Doch dann kam der Bruch: Studium, Redaktionsarbeit und ein weiter Weg zum Golfplatz. Lang bin ich immer noch, nur die geschenkten Putts seitens meiner Zockerfreunde sind selten geworden. Ein neuer Putter half nur vereinzelt. Zwar habe ich Tage, an denen alles fällt, doch meine Spielstärke verlangt beim Putten mehr Konstanz. Das bewies auch die Analyse. Überdies kam heraus, dass der Schlägerkopf zu stark rotiert und der Durchschwung viel zu lang ist. Außerdem war die Bewegung insgesamt etwas zu langsam. So detailliert konnte mir das bisher niemand sagen! Kaum 15 Minuten mit Dr. Marquardt trainiert, und schon war ich auf dem Grün dem Idealbild nähergekommen. Allein durch den kürzeren Durchschwung verschwanden auch die anderen Fehler. Plötzlich stimmten Speed, Ausrichtung und Winkel. Der abschließende Test bewies: kaum Verkanten, gut auf der Bahn und eine ordentliche Geschwindigkeit.«

Fotos: Leonhard Lenz (4), Shutterstock (1)