



HELP

YOURSELF

#7: DIE BEDEUTUNG DES SETUPS



WAS GENAU IST SETUP?

REDEN WIR ÜBER FAHRRÄDER!

Keine Sorge – wir bleiben beim Golf.
Aber ich glaube, dass diese Metapher hilfreich sein kann, um die
Bedeutung des Setups besser zu verstehen.

Das Setup beschreibt letztlich die Positionierung unseres Körpers.

Wir haben den Oberkörper etwas nach vorne gebeugt (weniger stark
entspricht dem Rennrad, stark gebeugt dem BMX), sind etwas in die
Knie gegangen und unsere Arme sind in einer gewissen Art und
Weise in Position gebracht.

Je „größer“ wir sind, desto größer wird der Radius sein, denn wir mit
Armen und Schläger erzeugen können (Driver, Fairwayhölzer). Je
kleiner wir sind, desto kleiner wird der Radius (Wedges, Putter).

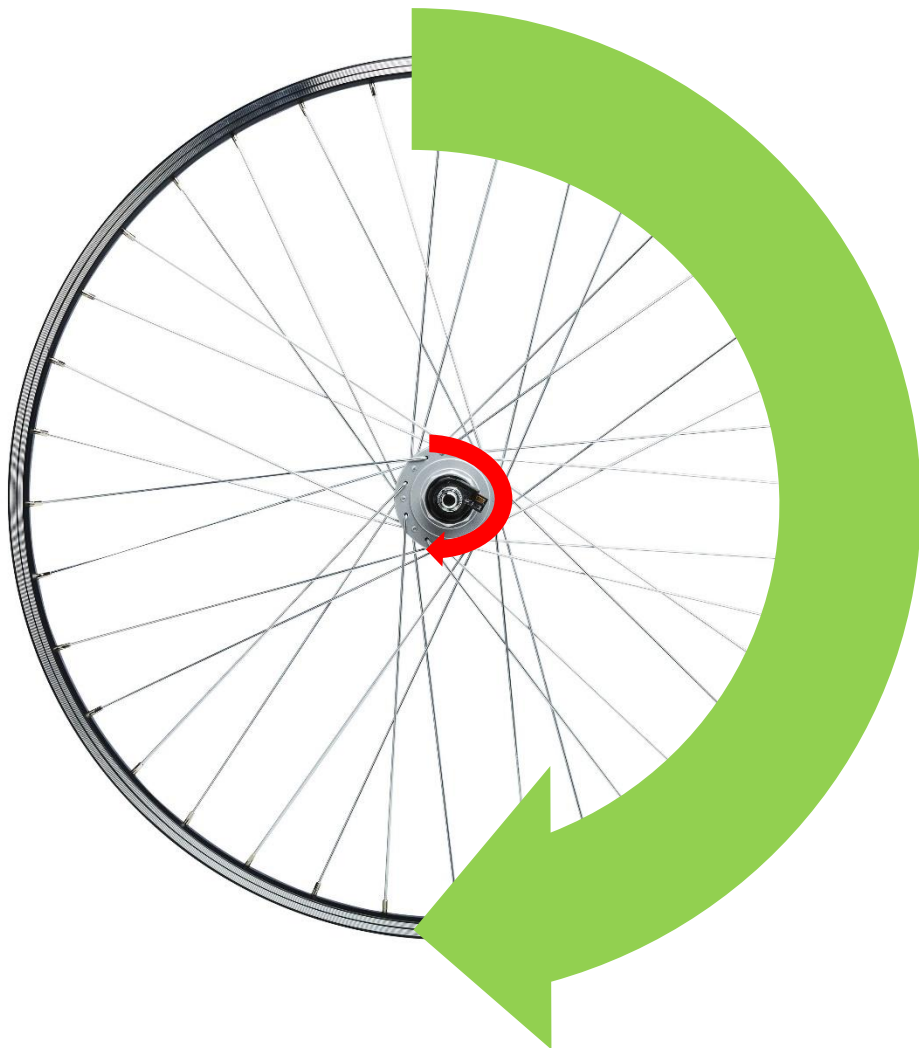
Radius ist beim Golf immer auch ein wesentlicher Speedfaktor. Aber
dazu später mehr.



* Ausgehend von der Perspektive eines rechthändigen Golfers



DER KÖRPER ALS ACHSE



DAS LAUFRAD DREHT SICH UM DIE ACHSE..

... und der Schläger, bzw. Schlägerkopf, schwingt um den Spieler herum.

Mit einem Blick auf die nebenstehende Graphik erkennt man, so hoffe ich zumindest, dass das Laufrad (der Schlägerkopf beim Golf), deutlich mehr Strecke zurücklegt, als die Nabe (der Körper beim Golf).

Sind wir in der Lage, den Körper „frei“ und ungehindert agieren und drehen zu lassen, haben wir einen sehr großen Schritt in Richtung Wiederholbarkeit gemacht.

Bringen wir unseren Körper jedoch in eine schlechte Ausgangsposition...

...wird Wiederholbarkeit für uns ein weit entfernter Traum bleiben müssen.



FÜR DIE BEWEGUNG UNSERES KÖRPERS...

... sind unsere Gelenke verantwortlich. Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gehirn als Schaltzentrale lassen wir an dieser Stelle (ausnahmsweise!!) mal außen vor.

Unser Körper ist so aufgebaut, dass es Gelenke mit viel „Bewegungsfreiraum“ gibt (Schulter, Handgelenk, Sprunggelenk) oder mit stark eingeschränkten Möglichkeiten (Ellenbogen, Knie). Dabei folgt einem Gelenk mit viel Freiheitsgraden – immer ein „stabiles“ Gelenk mit eingeschränktem Spielraum (Schulter – Ellenbogen – Handgelenk, oder Hüfte – Knie – Sprunggelenk).

Gelenke können sich nur so bewegen, wie sie eben konstruiert sind. Alles was wider ihrer Natur ist, können (und wollen) sie nicht machen – und unser Gehirn muss „Workarounds“ suchen. Aber hier – sind wir bereits im Bereich der Kompensation.

Ziel muss es also sein, unseren Körper so zu positionieren, dass er, entsprechend seiner Konstruktion, agieren kann. Kompensationsfrei!

GUTE ANSPRECHPOSITION



UNSER KÖRPER KANN AM BESTEN AGIEREN...

... wenn wir eine stabile Haltung haben, in der die Gelenke frei agieren können und wir jederzeit das Gefühl haben, im Gleichgewicht zu sein.

Verliert unser Hirn (genauer gesagt: das Kleinhirn) das Gefühl das wir in Balance und somit Sicher sind, wird es eingreifen – um uns vor der Gefahr des Sturzes zu schützen.

Und dagegen...
...können wir nicht das geringste tun!

Ein gutes Setup hat folgende Merkmale:

Der Rücken ist gerade
Das Gewicht ist in der Mitte der Füße (Fußwölbung - Pfeil)
Die Arme hängen frei aus dem Schultergelenk nach unten.

Ein Blick auf das linke und rechte Setup zeigt wie stark die Wirbelsäule gekrümmt ist. Man kann ahnen, wie wenig Lust diese „aufgefächerten“ Wirbel haben, sich zu drehen, oder?

WIE FINDE ICH MEIN SETUP



DIE EINNAHME IST RELATIV SIMPLE... ... ABER ELEMENTAR WICHTIG FÜR GUTES GOLF!

... Stell dich aufrecht hin.
Nimm einen Schläger in die Hände und lege ihn waagrecht an das Becken, knapp unterhalb eines (imaginären) Gürtels.
„Schiebe“ den Schläger nun langsam nach hinten – dabei beugt sich der Oberkörper nach vorne (mit geradem Rücken).
Das Becken „kippt“ nach vorne (Gürtelschnalle zeigt jetzt nach unten).
Wenn die Beine noch durchgestreckt sind, sollte das Gewicht in Richtung Zehen gerutscht sein. Richtig?
Sehr gut.

Wenn Du jetzt etwas in die Knie gehst, spürst Du, dass sich das Gewicht dabei wieder in die Fuß Mitte verlagert.
Und genau da gehört es hin.

Wenn Du jetzt die Arme einfach nur „fallen“ und hängen lässt – weißt Du, wie stabil und ausbalanciert sich ein gutes Setup anfühlt.

In meinen Help-yourself Dokumenten greife ich lieber auf geläufige Formulierungen zurück, als auf fachlich korrekte Begrifflichkeiten. Dies soll vor allem dem besseren Verständnis dienen.

Tendenziell neigen wir wohl dazu, viel zu oft, viel zu kompliziert und unverständlich zu sprechen. Dies möchte ich hier vermeiden.

t: 0174 59 29 141
e: brief@geiger.golf
w: geiger.golf

