

## Golfen mit dem „Blubb“

### Obernkirchener Golflehrer absolviert Fortbildung

**Obernkirchen.** Neuer Schwung ist eingekehrt im Golfclub Schaumburg, seitdem der dort unterrichtende Golflehrer, auch Pro genannt, eine Ausbildung zum Golf-Physio-Trainer abgeschlossen hat. An der Universität Paderborn beendete Golfpro Adrian Powell diese Fortbildung. Dabei werden neueste golfphysiotherapeutische Erkenntnisse in den Golfunterricht integriert. Zum einen soll die spezielle Unterrichtsmethode der Prävention von Verletzungen dienen und zum anderen die individuellen physischen Möglichkeiten berücksichtigen. Letztendlich soll damit jeder Zielgruppe ein langes und beschwerdefreies Golfen ermöglicht werden. Oftmals sind Golfspieler Seiteneinsteiger aus anderen Sportarten wie Fußball, Tennis oder Skifahren. Nicht selten beginnen sie sogar mit dem Golfsport, weil Verletzungen sie zwingen, mit der zuvor ausgeübten Sportart aufzuhören. Somit treten sie dem Golflehrer oft mit gewissen „Vorschädigungen“ gegenüber. Bei Menschen, die im fortgeschrittenen Alter mit dem Golfsport beginnen, fehlt oft die Elastizität im Muskel- und Bandsystem. Der Golf-Physio-Trainer bezieht solche Einschränkungen mit in seine Unterrichtsmethoden ein und lehrt einen individuellen gelenk- und knorpelschonenden Golfschwung. Erst zwei Golfpros in Deutschland haben diesen Lehrgang absolviert. Der Golfschwung wird nicht mehr als eine Sequenz einzelner aufeinander folgender Bewegungen betrachtet sondern als Ganzes – en bloc also. Zudem wird der natürliche Bewegungsablauf unterstützt, sodass der Schwung auch für den Anfänger einfacher zu erlernen sein dürfte. Den Kopf, den die Pros bisher versuchten in einer Position zu halten, darf der Bewegung nun folgen. Damit entfällt das Drehen der Wirbelsäule gegen den starr stehenden Kopf. Bei dieser neuen Methode fallen die Arme nach dem Rückschwung in einem natürlichen Bogen zurück, wobei keine Spannung in den Armen sein soll. Die Arme werden sozusagen „blubb“, fallen gelassen. So findet der Schläger ganz einfach den Weg durch den Ball und fliegt geradeaus seinem Ziel entgegen. Adrian Powell, der diesen neuen Schwung selbst seit dem letzten Herbst anwendet, sagt: „Seitdem ich den biomechanisch optimierten Golfschwung anwende, sind Verspannungen im Schulterbereich, die nach einer 18-Loch-Runde häufig auftraten, wie weggeblasen.“ Wer bisher gezögert hat, mit dem Golfen zu beginnen, weil körperliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen ihn davon abhielten, der sollte es mit der neuen Methode probieren. Dazu bietet Adrian Powell zahlreiche Schnupperwochenenden an. Termine kann man im Sekretariat des GC Schaumburg unter (0 57 24) 46 70 oder direkt bei Adrian Powell unter (01 62) (4 58 97 68) erfragen. Außerdem veranstaltet der Obernkirchener Golfclub am 16. Mai ab 13 Uhr den Golferlebnistag.