

TRAINING

... MIT CHRISTIAN NEUMAIER

ER HAT DAVID FROST
AN DIE SPITZE GEFÜHRT ...



Foto: Bernhard Lehn

Christian Neumaier
Head Pro GC Beuerberg
www.christian-neumaier.com

... mit den Prinzipien der Biomechanik

Wieder aufs Fairway und wieder aufs Grün. Und das in einer beeindruckenden Regelmäßigkeit. Alles sieht so locker aus und dabei vollkommen kontrolliert. Welch Amateurgolfer träumt nicht davon? David Frost sagt selbst: „Ich hätte nicht gedacht, dass es mal so einfach sein kann, langweiliges Golf zu spielen.“ Dahinter steckt aber viel Arbeit – Arbeit, die auf den Prinzipien der Biomechanik basieren.

Der Südafrikaner David Frost gehört zur Crème de la Crème auf der amerikanischen Champions Tour und duelliert sich in dieser

vorrangig anatomischer und physiologischer Erkenntnisse. Mechanische Eigenschaften des Körpers und der Bewegung werden gemessen und quantitativ beschrieben.

Die Biomechanik gewinnt ihre Erkenntnisse einerseits aus der korrekten Anwendung mechanischer Gesetze auf den Menschen und andererseits aus den Ergebnissen biomechanischer Untersuchungen realer Bewegungsabläufe.

Das klingt trocken, ist es aber nicht. „Ich verstehe Christians Konzept: Halte es so einfach wie

möglich“, sagt Frost. Neumaier analysierte die Anfälligkeit in Frosts Bewegung und die daraus resultierenden negativen Auswirkungen. „Er war nicht mehr im Kontakt zu seinem Schläger, er hat ihn nicht mehr gefühlt und wahrnehmen können. Wir sind die Funktionen der einzelnen Körperteile im Golfschwung durchgegangen – wie sie stattfinden sollten und welchen Einfluss und Wichtigkeit sie in der Golfbewegung haben. Anhand von



Saison an der Spitze mit Bernhard Langer. Nach seinem Sieg bei den Toshiba Classic im März war er sogar die Nummer eins. Das war oder ist vorerst die Krönung eines stetigen Prozesses. Dass „Frosti“ seit mehreren Monaten immer mehr zündet liegt im Wesentlichen an der kontinuierlichen Zusammenarbeit mit Christian Neumaier, Head-Pro des GC Beuerberg.

Neumaiers Lehre basiert zum Großteil auf der Biomechanik. Diese Wissenschaft untersucht den menschlichen Körper und seine Bewegungen auf der Grundlage mechanischer Gesetzmäßigkeiten und Methoden unter Einbeziehung biologischer, d.h.



diesem Wissen haben wir uns auf die Funktionen beschränkt, die wirklich notwendig sind für mehr Konstanz und Kontrolle und haben die unnötigen Bewegungen beiseite gelassen“, berichtet der Pro, „vor allem haben wir den Fokus mehr auf die Steuerung des Schlägers durch die Treffphase gelegt.“

Kontrolle ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Spiel, egal ob Profi oder Amateurgolfer. In den kommenden Ausgaben zeigen Ihnen Christian Neumaier und Jörg Klement (Physiotherapeut, Osteopath, Betreuer der deutschen Olympiamannschaft u.a. in Nagano) Kräftigungs- und Koordinationsübungen, die hilfreich sind für Ihre Golfspiel.

Alle diese Alltagsübungen können Sie problemlos zu Hause, im Hotel oder einfach im Büro absolvieren. Sie dienen zum Schutz vor Verletzungen, fördern Ihre Dynamik in Ihrer Golfbewegung, fördern Ihre Wahrnehmung und helfen Ihnen, um noch mehr Spaß am Ihrem Spiel zu haben.



Christian Neumaier

GOLF

**Kein Sport wie jeder andere?
Direkt zum Ziel – um Längen voraus**

OPTIMUM Medien & Service GmbH, München
ISBN 978-3-936798-05-0, Preis 49,90 Euro
www.golf-keinsportwiejederandere.de