

Gut in Schwung

Fit for Golf 2011: Zwei Profis entwickeln das etwas andere Wintertraining

VON HEIDI HAGEN-PEKDEMIR

■ Bielefeld/Enger. Alle Jahre das gleiche Bild. Wenn die Tage kürzer und kälter werden, machen es Golfer den Zugvögeln nach. Sie reisen gen Süden, zum Spiel im milden Sonnenlicht Spaniens, Italiens oder der Türkei. Doch effektives Golftraining ist auch in der Heimat möglich, davon sind Fred Hoffmann und Karsten Stolle überzeugt. Der Golfprofessional und der Physiotherapeut haben eine ganzheitliche Trainingsmethode erarbeitet.

Worauf kommt es beim Spiel überhaupt an? „In vielen Gespräche höre ich immer wieder heraus, dass es den Spielern vor allem um möglichst lange Schläge geht“, berichtet Hoffmann aus seinen Erfahrungen. Der Pro aus Hamburg mit Stationen unter anderem im Golfclub Gütersloh spielt seit mehr als 30 Jahren Golf.

Doch statt ihre Aufmerksamkeit auf weite Schläge zu konzentrieren, sollten die Amateursportler zunächst mal auf andere Punkte achten: Frauen könnten etwas gegen ihre Kraftdefizite unternehmen und Männer etwas für ihre Beweglichkeit tun. Wie das funktionieren kann, erläutert Karsten Stolle, Golfphysiotherapeut aus Bielefeld: „Mehr Kraft zu haben bedeutet in einer Golfbewegung,

Mit Kraft und Beweglichkeit

dass man den Schläger besser beschleunigen kann. Das führt dann auch zu der gewünschten Verlängerung der Fluglinie. Frauen sollten mit einem dosierten Krafttraining vor allem die Unterarme stärken und auch die Beine nicht vernachlässigen.

Wenn genug Kraft vorhanden ist, sollte ins Schnellkrafttraining gewechselt werden. Das heißt: Die Muskeln müssen sich schnell bewegen können. Für diese Übungen bietet sich zum Beispiel ein Theraband an.“

Beweglichkeit bedeutet in der Golfbewegung, dass ein maximaler Schwungweg ohne Ein-



Aufeinander eingespielt: Fred Hoffmann (l.) und Karsten Stolle haben ein Trainingsprogramm entwickelt, das sie in dieser Saison erstmals gemeinsam anbieten. FOTO: ANDREAS FRÜCHT

schränkungen ausgeführt werden kann. Doch vielen Männern machen verkürzte Sehnen das Golfen schwer. Dazu sagt Stolle: „In diesen Fällen kann regelmäßiges Dehnen schnelle Erfolge erzielen. Eine bewährte Möglichkeit, das Ziel zu erreichen, ist Yoga.“

Wer für fernöstliche Übungen oder für den Besuch im Fitnessclub keine Zeit findet, kann auch zu Hause trainieren. Voraussetzung ist allerdings, dass die Einheiten regelmäßig durchgeführt werden. Ein paar Hantelübungen, darin sind Hoffmann und Stolle sich einig, kann jeder vor dem Fernseher einlegen. Der Physiotherapeut: „Im Grunde eine ganz einfache Geschichte. Es erfordert allerdings eine gewisse Konsequenz.“

Ein weiterer – vor allem für Golfsenioren wichtiger – Punkt heißt Koordination. Dazu Hoff-

mann, regelmäßiger Gasttrainer im Golfclub Ravensberger Land in Enger: „Gerade weil der Golfschwung große Energie freisetzt, ist es wichtig, dass der Spieler die Balance halten kann. Dazu sind Koordinationsübungen ideal. Ich habe große Erfolge damit festgestellt.“

Mit ihrem ganztägigen Trainingsprogramm „Fit for Golf 2011“ richten sich die beiden Experten an Amateursportler unterschiedlichen Alters. Erreicht werden sollen erhöhte Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sowie eine Kräftigung der Muskulatur. Eine Empfehlung vorab: „Auch Golfer sollten sich sportärztlich untersuchen lassen. Wenn alles ok ist, kann es losgehen. Wer einen Winter regelmäßig seine Fitness trainiert, wird überrascht sein, wie positiv sich das im Golfspiel auswirkt“, sagt Hoffmann voraus.

Der Termin

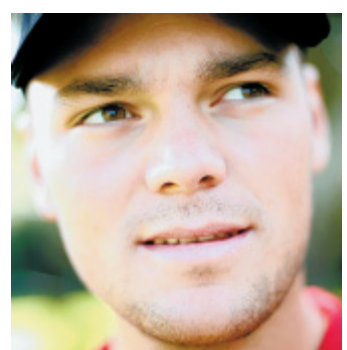
■ Fred Hoffmann und Karsten Stolle veranstalten ihr ganzheitliches Seminar für Golfer am Samstag (27. November). Start der ganztägigen Veranstaltung ist 10 Uhr auf der Anlage des Golfclubs Ravensberger Land in Enger-Pödinghausen. Die Teilnehmer erhalten nicht nur Rundum-Informationen über körperliche Fitness. Sie lernen auch, wie sie sich im Laufe des Alltags fit halten können. Tipps zur gesunden Ernährung gibt es zur Mittagszeit ganz handfest – bei einem Snack. Anmeldungen im Clubsekretariat unter dem Anschluss 052 24 - 7 97 51.

Pole-Position bleibt Kaymer noch versperrt

Zukunft gehört dem jungen Deutschen

■ Bielefeld (nobs). Eldrick „Tiger“ Woods ist eine Ausnahmeerscheinung auf den Golfplätzen der Welt. Wenn es bei ihm läuft, ist er im internationalen Blätterwald omnipräsent, doch es gab auch Zeiten, da füllte der US-Amerikaner die Schlagzeilen wegen seiner Omnipotenz. Seine Sache.

Sportlich war es in dieser Saison aber vor allem ein junger Deutscher, der in aller Munde war: Martin Kaymer. Ein Major-Turnier wollte der junge Mann aus Mettmann 2010 gewinnen. Das Vorhaben gelang im August bei der PGA Championship in den USA. Eine Teilnahme am Ryder Cup war ebenfalls sein erklärter Wunsch. Er wurde im September in Wales in die Tat umgesetzt. Erfolgreich sogar. Europa bezwang die Amis. Und auch in der Ur-Heimat des Golfsports,



Jung und ehrgeizig: Martin Kaymer. FOTO: GETTY IMAGES

im schottischen St. Andrews, zeigte sich der 25-Jährige schwungvoll und elanvoll. Er siegte.

Kaymer, der unter anderem auch als Botschafter des renommierten Bielefelder Unternehmens Schüco fungiert, hatte sogar die große Chance, erster Deutscher nach Bernhard Langer zu werden, der auf Platz eins der Weltrangliste steht. In dieser Hinsicht wurde allerdings unlängst im spanischen Sotogrande aus Wunsch keine Wirklichkeit. Beim Andalucia Masters musste sich der Rheinländer mit einem geteilten 21. Rang zufriedengeben. So übernahm der Brit Lee Westwood, der ebenso wenig im Süden der Iberischen Halbinsel abschlug wie „Tiger“ Woods, den Platz an der Sonne. Kaymer würde zumindest Rang zwei belegen müssen, um Langers großen Erfolg aus dem Jahr 1986 zu wiederholen. Pech für ihn, dass Weltranglistenpunkte über den Zeitraum von zwei Jahren gesammelt werden müssen. Die Erfolge von 2010 hätten ausgereicht, um auf der Bühne des internationalen Golfsports Platz eins zu übernehmen. Doch was nicht ist, kann noch werden. Einem wie Kaymer gehört die Zukunft. Allerdings: Auch der Tiger zeigt wieder Zähne. Woods, über fünf Jahre Weltranglistenenerster, arbeitet hart an seinem Comeback.



Blick zurück auf harte Zeiten: US-Ausnahmegolfer Eldrick „Tiger“ Woods. FOTO: DPA

„Es waren harte Zeiten“

„Tiger“ Woods blickt entspannt zurück

■ Los Angeles (sid). Supergolfer Eldrick „Tiger“ Woods hat sich in seiner ganz persönlichen Aufarbeitung der letzten zwölf Monate an „schreckliche Zeiten“ und „viele Fehler“ erinnert, beim Blick nach vorne aber schon wieder „vorsichtige Zuversicht“ geäußert. „Ich habe viel über mich gelernt und verstanden, was falsch gelaufen ist und warum es falsch gelaufen ist“, sagte Woods.

Er habe in seiner Rückschau

nicht viel gefunden, womit er zufrieden gewesen sei, aber „ich glaube, dass ich jetzt eine bessere Basis für mein weiteres Leben gefunden habe. Ich bin zur Ruhe gekommen.“

Mit der Scheidung von seiner Ehefrau Elin Nordegren und der Trennung von seinen beiden Kindern könne er mittlerweile einigermassen gut umgehen.

„Für mich ist es entscheidend, dass es den Kids gutgeht“, sagte Woods.

Ein Nothelfer mit Visionen

INTERVIEW: Golfer-Präsident setzt auf Olympia und den Ryder Cup

■ Wiesbaden. Hans Joachim Nothelfer (52) löste Wilhelm Scheuer im April als Präsident des Deutschen Golf-Verbandes (DGV) ab. Unser Redakteur Norbert Herbst sprach mit dem ersten Mann an der Spitze des aufstrebenden Verbandes über den Sport an sich und die persönlichen Visionen des neuen Präsidenten. Nothelfer arbeitet als Anwalt in Dresden. Neun Jahre (1995 bis 2004) führte er den Landesverband von Sachsen und Thüringen, seit 2003 wirkte er zudem als Vizepräsident des Dachverbandes.

Sie wurden mit 92 Prozent der Stimmen zum neuen Präsidenten gewählt. Das ist ein enormer Vertrauensbeweis. Was hat sich der neue Chef für sein zukünftiges Tun auf die Fahnen geschrieben?

HANSJ. NOTHELFFER: Als Präsident des DGV hat Dr. Scheuer die letzten 16 Jahre den Golfverband in Zeiten großer Veränderungen konsequent und erfolgreich in das neue Jahrhundert gelenkt. Ich habe von meinem Vorgänger also ein sehr gut bestelltes Haus übernommen. Meine Schwerpunkte sehe ich darin, den bestehenden Dialog mit den Mitgliedern und der Golfzene insgesamt weiter zu stärken, denn die Kommunikation ist bei einem Verband dieser Größenordnung von zentraler Bedeutung. Zusätzlich wollen wir auch die Strukturen des Verbandes grundlegend reformieren.

Trotz der derzeit großen Erfolge von Martin Kaymer stagniert hierzulande das Interesse der Sportfans am Golfsport. Wie erklären Sie diesen Umstand?

NOTHELFFER: Diese Einschätzung kann ich nicht teilen. Im Gegenteil: Kaymers tolle Erfolge zeigen bereits jetzt Auswirkungen. Allein die Berichterstattung in den Tageszeitungen nach seinem Major-Sieg ließ jedes Golferherz höher schlagen.

Keine andere Sportart agiert in Sachen Mitgliederwerbung am Markt so aggressiv wie Golf. Ihr Verband geht sogar mit einer Roadshow in Einkaufszentren, um mit Aktionen wie „Faszination Golf“ und „Play golf – have fun“ auf sich aufmerksam zu machen. Lohnt sich der Aufwand?

NOTHELFFER: Eine Stagnation im Mitgliederzuwachs ist definitiv nicht zu sehen. Seit 1990 verzeichnen wir jährlich einen Zuwachs von über 20.000 Golfern, die Wachstumsraten pendeln sich konstant zwischen vier und fünf Prozent ein. Eine Verdreifachung der organisierten Aktiven in den letzten 16 Jahren auf inzwischen über 600.000 spricht für sich. Mit der Roadshow „Faszination Golf“ bringen wir Golf erstmals gezielt zu den Menschen. Auch mit der Einsteigerinitiative „Play golf – have fun“ oder dem jährlichen „Golf-Erlebnistag“ unterstützen wir unsere Golfanlagen bei der Gewinnung von Neugolfern.

Europa hat in diesem Jahr mit dem Gewinn des Ryder Cup für Schlagzeilen gesorgt. Das bayerische Neuburg hat sich für 2018 als Austragungsort beworben. Die Finanzierung steht noch nicht – bis Mitte Dezember muss das allerdings der Fall sein. Wie ist der Stand der Dinge, und wie sieht es mit der Unterstützung des Dachverbandes für die RC Deutschland GmbH aus?

NOTHELFFER: Die Entscheidung über die Vergabe wird im April 2011 fallen. Natürlich unterstützt der DGV die RC Deutschland. Unser Verband wird Ende November noch einen außerordentlichen Verbandstag abhalten und dort seine Mitglieder über weitere Finanzierungsmöglichkeiten entscheiden lassen. Wir planen unter anderem auch, zu einem freiwilligen Beitrag zur Unterstützung des Ryder-Cup-Projektes aufzurufen. Der DGV, die PGA of Germany, die Brüder Langer, der Bayerische Golfverband und auch die Vereinigung clubfreier Golfer setzen alles daran, dieses

große Ereignis im Jahr 2018 nach Deutschland zu holen.

Vor allem in den englischsprachigen Ländern ist Golf Volkssport, hierzulande gibt es zwar viele Bemühungen, dass Golf volksnäher wird, doch der große Durchbruch ist noch längst nicht überall vollzogen. Was werden und wollen Sie tun, um aus der elitären Ecke herauszukommen?

NOTHELFFER: Sicherlich ist Golf auf den britischen Inseln als Volkssport zu bezeichnen. In Deutschland wird seit Ende des 19. Jahrhunderts Golf gespielt, richtig organisiert eigentlich erst seit Gründung des DGV 1907. Auf den britischen Inseln ist man uns über 200 Jahre voraus. Aber wir sind auf einem sehr guten Wege. Im europäischen Vergleich steht Deutschland in der Gesamtzahl der organisierten Golfspieler direkt hinter England, in Bezug auf die Wachstumsraten bilden wir sogar die Spitze. Golf ist vielleicht kein Volkssport, aber doch ein Sport für viele. Wir belegen mittlerweile den 11. Rang in der Mitgliederstatistik des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Allerdings: Jede noch so kleine

lern unterstützt. Die deutschen Jugendlichen stehen sehr gut da.

Fußball ist so herrlich einfach und darum ist er einfach herrlich, hat der legendäre Alt-Bundestrainer Sepp Herberger einmal gesagt. Das kann man vom Regelwerk des Golfsports nicht behaupten. Braucht Golf eine Regelreform, um die Sportart transparenter zu machen?

NOTHELFFER: Ich glaube, die Gerüchte um das Regelwerk beim Golfspielen sind schlimmer als die Regeln selbst. Erklären Sie mal einer Person, die sich nicht weiter mit Fußball beschäftigt, die Abseits- oder Foulregeln. Aber abgesehen davon: ein Fußballfeld ist immer gleich groß und alle spielen gleichzeitig auf dem gleichen Feld. Beim Golf haben Sie immer unterschiedliche Plätze und die Spieler gehen zu unterschiedlichen Zeiten und entsprechend unterschiedlichen Bedingungen auf ihre Runden. Golfgelände liefern die Basis für Fairplay und Vergleichbarkeit der Ergebnisse.

Golf wird wieder olympisch. Wird dieser Umstand dafür sorgen, dass der Sport hierzulande nochmals einen kräftigen Sprung nach vorn machen wird?

NOTHELFFER: Wir sind sehr glücklich, dass Golf ab 2016 wieder zu den olympischen Sportarten gehört, denn Olympia ist im Sport das Größte. Bei dem weltweit größten Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ war Golf schon 2007 als Schulsportdisziplin aufgenommen worden, als damals einzige nicht olympische Sportart. Ich bin davon überzeugt, dass es unserem Sport auf jeden Fall zuträglich ist, sich als olympisch bezeichnen zu können – sei es in der öffentlichen Wahrnehmung, in der Medienberichterstattung, in der Förderung und in den Möglichkeiten für die Spieler, trotz des zeitintensiven Leistungssports auch eine Ausbildung parallel anzustreben.

Auf dem letzten Verbandstag wurde der Umwelt- und Naturschutz mit in die Satzung aufgenommen. Hatte oder hat der DGV ein Umweltproblem?

NOTHELFFER: Ganz im Gegenteil. Hier hat ein Paradigmenwechsel stattgefunden. Heute arbeiten DGV und Naturschutz eng zusammen. Eine repräsentative Marktforschungsstudie des DGV stellte 2007 fest, dass der Hauptgrund für das Interesse von Nicht-Golfern am Golf die Erholung und Entspannung in der freien Natur ist. Als bestes Beispiel für die DGV-Aktivitäten sei das Programm „Golf und Natur“ genannt. Im Frühjahr 2005 initiierte der DGV in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Naturschutz (BfN) und dem Greenkeeper-Verband Deutschland (GVD) diese praxisnahe Anleitung für die umweltgerechte Entwicklung und Führung von Golfanlagen. Derzeit beteiligen sich über 90 Klubs an dem Programm. Die Aufnahme des Umwelt- und Naturschutzes in die Satzung dokumentiert nun auch offiziell unsere Verpflichtung gegenüber der Umwelt.

»Nachwuchs steht gut da«

Einstiegszahlung und hoher Jahresgebühren mittlerweile ganz unterschiedliche Angebote – und zwar sowohl von der Preisgestaltung als auch von der Mitgliedschaftsform.

Eine offensive Nachwuchsarbeit ist das A und O für jede Sportart. Wie steht's mit dem nationalen Nachwuchs, und wo steht er im internationalen Vergleich?

NOTHELFFER: Mit unserer Nachwuchsarbeit können wir zufrieden sein, arbeiten aber fortwährend an einer Optimierung. Es gibt Konzepte wie „Golf4Youth“, durch die nach Bewertung unterschiedlicher Kriterien direkt Fördergelder an die Klubs fließen. Oder das bundesweite Projekt „Abschlag Schule“, das mit großer finanzieller Unterstützung der „Vereinigung clubfreier Golfspieler“ Golf als Schulsportart fördert. 30 Prozent des Nachwuchses in den Vereinen kommt inzwischen aus diesem Projekt. Seit 1999 wurden über 4.000 Projekte mit mehr als 66.500 Schü-