



DER NEURO- BOOST



DRIVE-PERFORMANCE RELOADED Neurozentriertes Training als innovative Methode für mehr Power, Präzision und Konstanz bei den Abschlügen.



Der Drive ist eine besonders schnelle und komplexe Bewegung – dabei reagiert der Körper nicht bewusst auf jeden Teil der Bewegung, sondern automatisch über Reflexsysteme. Das bedeutet, der Schwung ist zu schnell, um ihn bewusst zu steuern, das Nervensystem greift auf reflektorische Bewegungsmuster zurück.

WAS IST NEUROATHLETIK GENAU?

Um den Ball lang und gerade schlagen zu können, braucht es eine gewisse Haltungsstabilität. In der klassischen Trainingslehre ist sie meist muskulär definiert wie beim sogenannte „Core-Training“. In der Neuroathletik ist Hal-

tungsstabilität jedoch primär neurologisch gesteuert, denn das Gehirn steuert die Stabilität des Körpers über das zentrale Nervensystem und nicht über isolierte Muskeln. Die wichtigsten Hauptinformationsquellen:

- **DAS OKULOMOTORISCHE SYSTEM**, das im Golf eine wesentliche Rolle spielt bei der Fixierung des Balls durch die Augen.
- **DAS GLEICHGEWICHTSSYSTEM**, das den Blick stabilisiert und die Haltung während der Rotationsbeschleunigung reguliert. Für eine gute reflexive Stabilität und gute Stütz- und Halte-reflexe im Schwung.

- **DAS VISUELLE SYSTEM**, das dem Gehirn klare Informationen liefert, darunter wie weit geschlagen werden soll, aber auch sämtliche Rauminformationen, z. B. wie der Ball liegt und wie die peripheren Umstände sind, um den Schlag auszuführen.

- **DAS PROPRIOZEPTIVE SYSTEM**, das dem Gehirn die Daten liefert, um die Bewegung feinzusteuern. Diese Feinsteuerung erfolgt über den tractus cortico spinalis, der zur Koordination präzise Daten über den Körper bzgl. der Lage und Stellung im Raum benötigt. Die Feinsteuerung im Körper liefert dann die nötige Bewegungspräzision.

WARUM IST DAS IM GOLF WICHTIG?

Der Golfschwung ist eine komplexe, schnell ablaufende Bewegung, die Rotation, Lateralflexion und Extension kombiniert, während der Ball fixiert werden soll und eine hohe Anforderung zur Stabilisation und Gleichgewicht aufruft.



LEIGH WHITTAKER

Jhg. 1987, DOSB A Trainerlizenz, Fully Qualified PGA of Germany G2, zertifizierte Neuroathletik-Trainerin, Ex-LET- und Symetra-Tour-Spielerin, College of Charleston Alumni, Head Pro im Hofgut Georgenthal. www.leigh-whittaker.de



FAZIT: Trainierte Reflexkoordination resultiert in mehr Power, mehr Präzision und mehr Konstanz beim Drive!

WUSSTEN SIE?

Über 80 % des Golfschwungs werden unbewusst über Reflexe gesteuert – nicht über bewusste Bewegung!

WIE REAGIERT DAS NERVENSYSTEM?

Das Gehirn strebt nach Schutz. Wenn das Nervensystem Unsicherheiten erkennt, fährt es die Leistungsbremsen hoch, begrenzt Kraftentwicklung und Bewegungsausmaß (Range of Motion) und sorgt für Ausweichbewegungen.

Wenn die Augen also instabil sind, resultiert das im Schwung in einem instabilen Kopf, was die Berechnung zum Ball erschwert. Auch stimmt dann die Augen-Hand-Koordination nicht überein und das Gehirn kann die Handlungsplanung zum Ball nicht optimal regulieren. Das unweigerliche Ergebnis: ein schlechter Ballkontakt.

Aber auch bei Gleichgewichtsstörungen erfährt der Körper einen instabilen Stand und der Driver verliert an Länge und Präzision.

Ebenso kann fehlende Gelenkinformation (Beispiel Sprunggelenk) die Kraftübertragung vom Boden aus stören. Auch hier wird die komplette Muskelkette beeinträchtigt und dann ist es egal, wie gut trainiert der Muskel ist. Wenn das Gehirn mangelnde Informationen über die Extremitäten (Beispiel Sprunggelenke) im Raum erhält, wird nicht nur die Gelenkkette beeinträchtigt, sondern eben auch die Muskulatur, das Bindegewebe und die Faszien.

Ursachen hierfür können alte Verletzungen, OPs oder andere prägende Momente sein. Denn alles wird im Gehirn abgespeichert, ob gewollt oder nicht. Daher ist es wichtig, bei den Füßen anzufangen, denn unsere Füße tragen uns durchs Leben.

Die Lösung: Neurozentriertes Training schaltet die „inneren Blockaden“ aus und ermöglicht mehr Geschwindigkeit bei weniger Kraftaufwand. Neurozentriertes Training hilft dabei, die erforderlichen Reflexe zu aktivieren und zu optimieren – für längere und präzisere Drives. ▶



ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DES REFLEXSYSTEMS

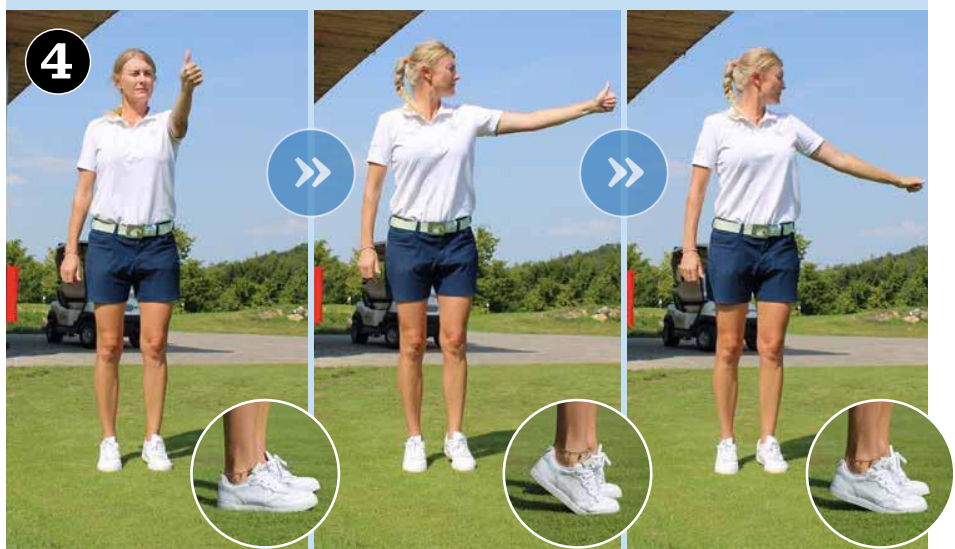
▶ Diese Übungen verbessern das Reflexsystem für lange, präzise und konstante Drives:

1. HAUT AKTIVIEREN: Sensorik vor Motorik! Durch Stimulierung der Haut bekommt das Gehirn präzisere Informationen, bevor der Körper aktiv wird. Die sensorische Stimulierung sorgt für eine verbesserte Raumorientierung und Durchblutung der am Schlag beteiligten Strukturen. Den kompletten Körper aktivieren, vom Sprunggelenk bis zum Nacken und dem Gesicht.

2. SPRUNGGELENKE KREISEN: Zehnmal in beide Richtungen. Wichtig: das Gelenk kreisen, nicht den Fuß! Ist das Sprunggelenk frei, kann die Biomechanik von dort über die Knie zu den Hüften weitergeben werden für mehr Rotation, Präzision und Länge.

3. MUSKELTONUS: Ist er zu stark oder zu überspannt, kann die Kraft nicht an den Ball gebracht werden. Eine simple Methode, um Stressspannungen zu reduzieren, ist die Wahrnehmung eines süßen Geschmacks. Bei starken Verspannungen empfehle ich zudem, den Vagusnerv zu aktivieren. Er sitzt seitlich am Hals und kann durch sanfte Bewegungen aktiviert werden.

4. WIPPEN MIT BLICKVERFOLGUNG: Auf den Zehen wippen, während der Blick geradeaus auf dem linken Daumen ist. Der Arm bewegt sich nach links, während der Kopf bzw. Blick dem Daumen folgt. Dann den Arm absenken, weiterhin wippen und wieder von vorne starten. Das ca. 20 Sekunden lang durchführen, es aktiviert das Gleichgewicht und gibt dem Gehirn mehr Sicherheit.





SCHLÜSSELFAKTOR: AUSRICHTUNG IM SETUP

Die Qualität eines Drives entscheidet sich nicht erst im Treffmoment, sondern bereits viel früher: Beim mentalen und visuellen Setup, genauer gesagt bei der Ausrichtung. In der modernen Neuroathletik spielt die visuelle Steuerung eine Schlüsselrolle für Bewegungsqualität und Präzision.

Viele Amateure und selbst erfahrene Golfer verlassen sich beim Setup auf ihre Körperempfindung – also darauf, dass sie „gefühlte gerade stehen“. Doch das subjektive Gefühl kann täuschen: Schon kleinste visuelle oder vestibuläre Dysbalancen – etwa eine ungenaue Blickstabilität oder fehlerhafte Augen-Kopf-Koordination – können die räumliche

Wahrnehmung verzerren. Die Folge: Der Körper richtet sich falsch aus, obwohl es sich „richtig“ anfühlt. Das Resultat zeigt sich in Pushs, Pulls oder Slice-ähnlichen Abweichungen beim Driver – trotz scheinbar sauberer Technik.

AUSRICHTUNG BEGINNT IM KOPF

Im Neuroathletiktraining wird der Fokus auf die neuronale Steuerung der Bewegung gelegt. Die zentrale These: Bewegung folgt Wahrnehmung – und Wahrnehmung entsteht im Gehirn. Ein sauberer Bewegungsablauf ist also nur möglich, wenn die grundlegenden visuellen und propriozeptiven Informationen stimmen.

NEUROATHLETISCHE ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER AUSRICHTUNG

ÜBUNG 1: SAKKADENTRAINING („ZIEL-BALL-ZIEL“)

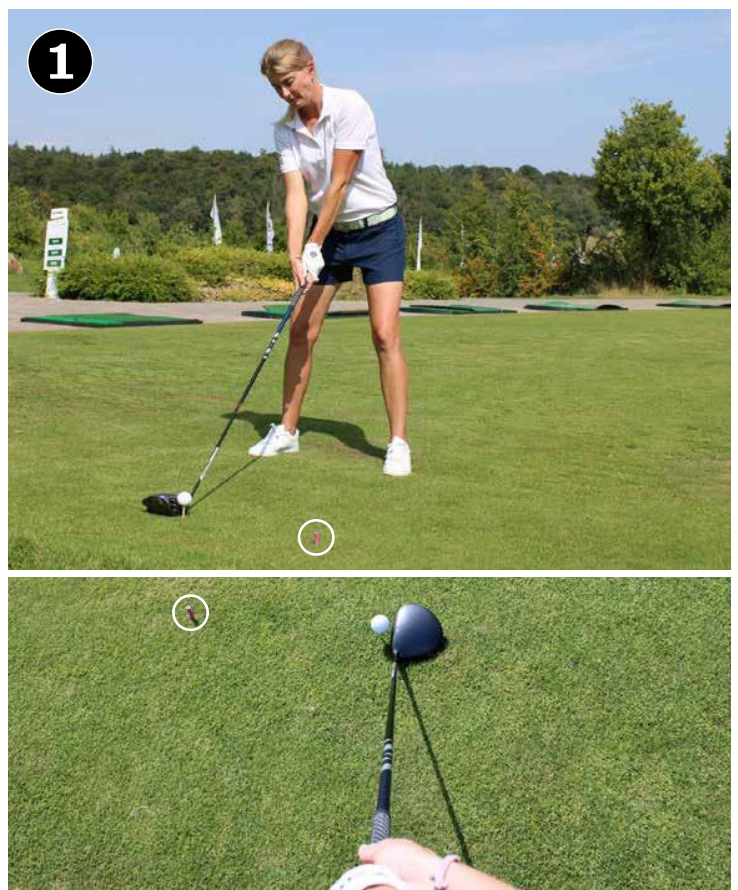
Ein zentraler Trainingsbaustein zur Verbesserung der Ausrichtung ist das sogenannte Sakkadentraining. Sakkaden sind schnelle, sprunghafte Augenbewegungen, durch die Informationen erfasst und verarbeitet werden. Eine gestörte Sakkadenfunktion kann dazu führen, dass der Spieler sein Ziel nicht exakt fixieren oder im Raum einordnen kann.

Auch das sogenannte binokulare Sehen (das Zusammenspiel beider Augen) und die Kopfstabilität im Verhältnis zum Blickpunkt sind entscheidende Faktoren und beeinflussen, wie präzise ein Spieler sich selbst, das Ziel und den Raum „verorten“ kann.

ZIEL: Die Verbesserung von schnellen Blickwechseln zwischen Ziel und Ball.

SO GEHT'S: Stelle dich in deine Driver-Setup-Position. Markiere mit einem Tee ein Zwischenziel rund 0,5 Meter hinter dem Ball auf dem Boden. Wechsle nun deinen Blick 10 bis 15 Mal pro Satz schnell zwischen Ball und Tee hin und her – aber nicht „huschen“, sondern beide stets klar fixieren. Achte auf die Stabilität deines Kopfes – nur die Augen bewegen sich!

EFFEKT: Präzisiert visuelle Zielverankerung und sorgt für eine klare visuelle Verbindung zum Ziel.





ÜBUNG 2: FIXATIONSTRAINING MIT PUNKT

ZIEL: Die Verbesserung der Zielgenauigkeit durch Blickstabilisierung.

SO GEHT'S: Markiere einen kleinen Punkt (ca. 1 cm Durchmesser) auf einen Ball oder auf den Boden. Gehe nun ins Setup. Fixiere den Punkt mit den Augen für 20 bis 30 Sekunden ohne zu blinzeln. Wiederhole das dreimal.



VARIATION: Führe leichte Kopfbewegungen durch (links/rechts), während die Augen den Punkt fixieren – das trainiert den vestibulookulären Reflex.

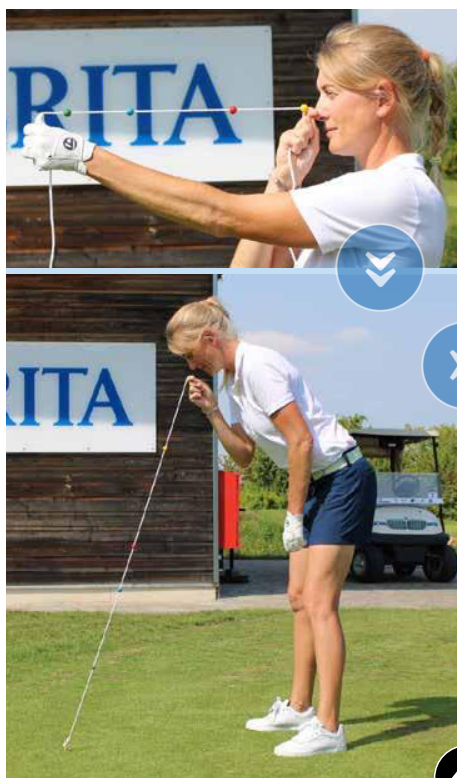
EFFEKT: Fördert einen ruhigen Blick im Setup und verbessert die visuelle Ansteuerung des Balls.

ÜBUNG 3: ZUNGENSpannung & ATMUNG IM SETUP

ZIEL: Aktivierung des Hirnstamms und Zentrierung im Setup.

SO GEHT'S: Lege die Zunge locker an den Gaumen hinter die Schneidezähne. Atme ruhig 3 bis 5 Atemzüge durch die Nase ein und aus. Halte dabei deine Ansprechposition – spüre die Balance. Wiederhole das 2 bis 3 Mal.

EFFEKT: Beruhigt das Nervensystem, verbessert Fokus, Körperspannung und Balance im Setup.



ÜBUNG 4: BROCK STRING – TIEFENWAHRNEHMUNG

ZIEL: Die Verbesserung der beidäugigen Koordination, Tiefenwahrnehmung und Synchronisation beider Augen, die sonst unterschiedliche Informationen an das Gehirn senden.

WAS DU BRAUCHST: Eine Brock String, also eine Schnur mit drei bis fünf verschiedenfarbigen Perlen.

SO GEHT'S: Fixiere die Schnur an ei-

nem festen Punkt. Halte nun das andere Ende an deine Nase. Fixiere nacheinander jede Perle – du solltest dabei eine klare X-Form sehen, die an der fixierten Perle kreuzt. Gehe dann ins Setup mit Blick auf die mittlere Perle – trainiere das Fixieren im Raum.

EFFEKT: Unterstützt räumliches Sehen, was sehr wichtig für korrektes Ausrichten und Zielen ist. Es verbessert zudem die Tiefenmessung, die ebenfalls von größter Bedeutung für die Augen-Hand-Koordination ist.



ÜBUNG 5: AUGEN-FOLLOW & KOPFKONTROLLE IM SETUP

ZIEL: Schulung der Augen-Kopf-Koordination und posturalen Kontrolle.

SO GEHT'S: Begib dich in die Ansprechposition. Nimm einen Stift oder kleinen Gegenstand und halte ihn mit ausgestrecktem Arm leicht seitlich vor dich. Bewege ihn nun langsam von links nach rechts und folge ihm mit den Augen – der Kopf bleibt dabei stabil. Führe drei Wiederholungen je Seite für jeweils 30 Sekunden durch.

EFFEKT: Stabilisiert die Kopfposition im Setup und verbessert die visuelle Umgebungskontrolle. **GT**