



# DER NEURO-CHIP!

**CHIPPING-PERFORMANCE RELOADED** Neurozentriertes Training als innovative Methode für mehr Präzision und Konstanz im kurzen Spiel.



Mit der Gründung der neurobasierten Golfakademie im Hofgut Georgenthal vereinen Martin Benitzky, Golfprofessional aus dem Golfclub Isarwinkel, Jens Kloeren, Clubmanager Golfclub Hofgut-Georgenthal, und Leigh Whittaker, PGA Professional, ihre Expertise zu einem innovativen Trainingskonzept, das den Golfsport auf ein neues Niveau hebt.

## VON DER IDEE ZUR AKADEMIE

Die Idee zur neurobasierten Akademie entstand aus einer gemeinsamen Leidenschaft: dem Wunsch, Golftraining ganzheitlich zu denken. „Wir wollten eine Lernumgebung schaffen, die

nicht nur Technik vermittelt, sondern das Gehirn als zentralen Bestandteil des Spiels begreift“, erklärt Martin Bernitzky. Aus dieser Vision entwickelte sich ein Konzept, das klassische Trainingsmethoden mit modernen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet.

Im Januar 2025 wurde diese Idee Realität – mit der offiziellen Gründung und dem Aufbau der neuen Akademie im Hofgut Georgenthal. Denn die von Anfang an bestehende und traditionsbewusste Golfschule, die man auf vielen Anlagen in Deutschland findet, hatte sich 2024 verabschiedet. Der Clubmanager Jens Kloeren hatte somit

mutig die Chance ergriffen das innovative Konzept der neurobasierten Golf Academy frisch aufzuziehen. Leigh Whittaker zeigt jahrelange Erfahrung als Golfspielerin und Golftrainerin und mit ihrer Neugierde zur Neuroathletik, lies sie sich in kürzester Zeit ausbilden, um sofort fachlich kompetent die zwei Felder zu kombinieren.

Und das mit Erfolg! Die traditionsreiche Anlage bietet für dieses einzigartige Konzept den idealen Rahmen: Ruhe, Natur und eine Atmosphäre, in der Konzentration und Wahrnehmung geschärft werden können.

## NEUROBASIERTES TRAINING – DAS GEHIRN ALS SCHLÜSSEL

Das Herzstück der Akademie ist das neurobasierte Golftraining. Anstatt ausschließlich an Schwungtechnik oder Ballflug zu arbeiten, setzt Leigh Whittaker bei der Steuerzentrale des Körpers an: dem Gehirn. Durch gezielte Übungen werden Wahrnehmung, Balance, Bewegungssteuerung und



### 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](http://www.leigh-whittaker.de)





Entscheidungsprozesse trainiert. Fähigkeiten, die unmittelbar Einfluss auf das Golfspiel haben.

### DER WEG ZUR NEUROATHLETIK

Zu meiner Zeit als Spielerin habe ich mich viel ausprobiert und Umstellungsfähigkeiten, Anpassungsfähigkeiten trainiert, sowie viele unterschiedliche Balllagen, um eben nicht immer nur die eine Standardvariante zu können, sondern variabler zu sein. Außerdem spielt in meinem Leben der ganzheitliche Ansatz eine sehr große Rolle und das habe ich mit neuroathletischem Training gefunden.

Über diese Neugier habe ich mich mit Neuroathletik beschäftigt – also der Idee, dass Bewegung im Gehirn entsteht und dort auch optimiert werden kann. Durch Workshops und eigenes Ausprobieren habe ich erlebt, wie stark visuelle, vestibuläre und propriozeptive Reize den Golfschwingung beeinflussen. Das war für mich ein Aha-Moment: Wenn man das Gehirn gezielt trainiert, wird der Körper freier, Bewegungen flüssiger, und die Leistung steigt, ohne ständiges „mehr Kraft, mehr Technik“. Dadurch habe ich die Neuroathletik als festen Bestand-



Neuro-Duo: Martin Bernitzky, Leigh Whittaker

teil in mein Coaching integriert – um Golfspieler nicht nur körperlich, sondern auch neurologisch leistungsfähiger zu machen. Und das Training mit ganz unterschiedlichen Golfern jedes Levels zeigt deutlich mehr Erfolge als vorher. Mit etwas Humor zu den Übungen, ist der Spaßfaktor auch gegeben.

Durch Jens Kloeren habe ich Martin Bernitzky kennengelernt, der sich schon seit rund zehn Jahren damit beschäftigt und die Ausbildung bei Dr. Cobb in den USA absolviert hat. Durch diesen Austausch hatte ich mich entschieden, mich in diese Richtung weiterzubilden. Denn die eine Frage hat mich einfach nicht losgelassen: „Warum funktioniert das Gehirn so, dass es Bewegung manchmal blockiert oder nicht freigibt?“ Und „Was braucht es denn, um eine Bewegung freizugeben?“



### DER CHIP ERKLÄRT

Der Chip ist ein Annäherungsschlag, bei dem der Ball möglichst am Anfang des Grüns aufkommt und dann zum Loch rollt. Dabei ist die Ballflugkurve relativ flach, wodurch der Ball mehr rollt.

1. Schmäler Stand, Gewicht ist zu ca. 80% auf dem vorderen Bein, Ball liegt leicht links der Mitte, damit die Schwingbahn zum tiefsten Punkt (unter dem Ball) auch passt, wenn der Körperschwerpunkt über dem Ball ist.

2. Bewegung entsteht ganz leicht aus den Beinen, je nach Aufgabe mehr oder weniger, denn je mehr Bewegung, desto mehr Dynamik und mehr Länge. Wenn ich also einen kurzen Schlag habe, dann reicht meist ein kleiner Impuls aus der Hüfte, damit die Schultern einfach pendeln

können. Dabei ist ganz wichtig, dass die Arme mit dem Oberkörper verbunden bleiben und der Schlägerkopf über den Rasen wischt oder bürstet.

3. Auch hier ist wichtig: relativ lockerer Griff. Der Ball ist ein Widerstand und dafür musst du dir ein Gefühl aufbauen und entwickeln, wie du dich durch den Treffmoment bewegen möchtest. Da hilft nur, es auszuprobieren.

4. Verschiedene Schläger haben unterschiedliche Flug- Rollverhältnisse: Bsp: SW bei 70% Flug/30% Roll, PW bei 50%/50% und Eisen 9 bei 30% Flug und 70% Roll. Das kommt natürlich auch immer auf die Schnelligkeit der Grüns an. Ich empfehle gerne, innerlich dabei zu zählen: Also 1 für den Rückschwing und 2 für den Treffmoment.







## DIE KRAFT DER ZUNGE: POSITIVE AUSWIRKUNGEN

▶ Wenn wir über Golftraining sprechen, denken die meisten sofort an Schwungtechnik, Fitness oder mentale Stärke. Kaum jemand denkt an die Zunge. Dabei ist sie ein echtes „Geheimwerkzeug“ für mehr Stabilität, Balance und Rhythmus im Spiel.

Wenn ich im Golftraining über die Zunge spreche, sehe ich oft erstmal erstaunte Gesichter. „Die Zunge? Was hat die denn mit Golf oder Bewegung zu tun?“ Nun, eine ganze Menge! In der Neuroathletik spielt die Zunge eine unglaublich wichtige Rolle für Stabilität, Haltung und Leistungsfähigkeit. Sie ist viel mehr als nur ein Muskel zum Sprechen oder

Schmecken. Sie steht über verschiedene Hirnnerven in direkter Verbindung zum Gehirn – vor allem zu den Bereichen, die unsere Körperhaltung, Spannung und Koordination steuern.

Wenn die Zunge „falsch liegt“ oder nicht optimal arbeitet, kann das unser gesamtes System beeinflussen: Die Atmung kann flacher werden, die Körperspannung sich verändern, die Balance kann sich verschieben – und damit auch unsere Bewegungsqualität. Das Spannende daran: Korrigiert man die Zungenposition, reagiert der Körper oft sofort in spürbar mehr Stabilität, Körpergefühl und besserer Kontrolle.

## NEUROATHLETISCHE ÜBUNGEN FÜR PRÄZISES, KONSTANTES CHIPPEN

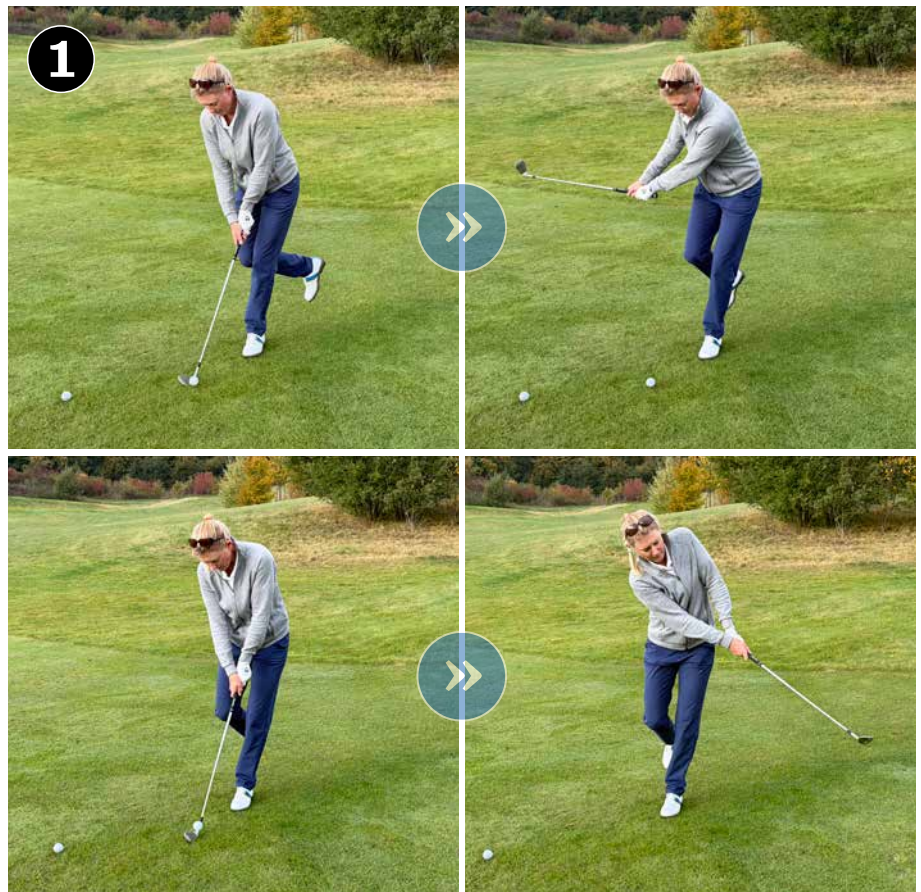
### ▶ ÜBUNG 1: PROPRIOZEPTION (EINBEINSTAND-CHIPPEN)

Auf dem vorderen Bein stehen, erstmal wahrnehmen, wie sich das anfühlt. Wenn du dich sicher fühlst, dann versuche, den Ball zu spielen. Wer dabei umfällt oder Probleme hat, stehen zu bleiben, sollte dringend etwas für seine Stabilität tun.

Hier hilft häufig schon die Zunge: Zunge an den Gaumen drücken, stabilisiert die Körperspannung während des Chips. Hilft auch bei anderen Schlägen.

Die Zunge am Gaumen fördert eine nasale Atmung. Eine nasale Atmung hat nur positive Auswirkungen auf das ganze Nervensystem: weniger Stress, gleichmäßiger Rhythmus, bessere Bewegungsökonomie.

Fun Fact: Die Zunge nimmt im motorischen Kortex viel Platz ein und beeinflusst damit das gesamte Nervensystem sehr stark. Auch steuert diese das Gleichgewicht und wirkt auf die Körperbalance.







## ► ÜBUNG 2: LANDEPUNKT IN DER PRE-SHOT-ROUTINE BESTIMMEN

In Verlängerung Ziel, Ball stehen, sich einen Landepunkt aussuchen und dann schon mit Blicksprüngen vom Ball zum Landepunkt und zurück zum Ball arbeiten, dabei bleibt der Kopf ruhig.

Das Gleiche in der Ansprechposition probieren mit gedrehtem Kopf zum Ziel und nur die Augen springen vom Ball zum Landepunkt. Evtl. auch noch die Fahne fokussieren, um noch einmal die Flugkurve zu visualisieren und so ein besseres Gefühl für den Landepunkt zu bekommen.

## ► ÜBUNG 3: CHIPPEN MIT ZUNGE AM GAUMEN

Lege die Zunge sanft an den Gaumen, bevor du den Schläger bewegst. Spüre, wie dein Körper stabiler wird. Dann chippe ganz normal. Variiere hierbei den Druck.

## ► ÜBUNG 4: KRAFTÜBUNG

Nimm einen Holzstab und trainiere deine Zunge auf Kraft: Drücke gegen den Holzstab nacheinander in alle Richtungen oder auch abwechselnd – hier gerne experimentieren!

## ► ÜBUNG 5: AUGEN UND ZUNGE

Schaue abwechselnd vom Ball zum Ziel, während du die Zunge bewusst nach links oder rechts drückst. Das verbessert die Koordination und auch die Zielansteuerung.

2



Die Landezone des Balls schon vor dem eigentlichen Chip bestimmen und einkalkulieren, wie weit er nach der Landung ausrollen wird

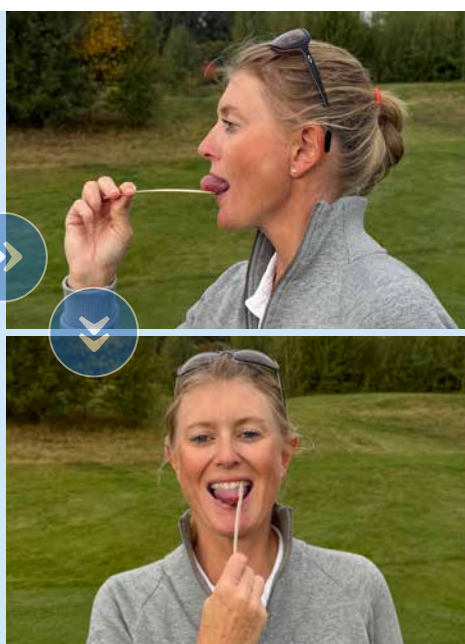
## NEUROATHLETISCHES ZUNGENTRAINING

► Beim Neuroathletik-Training arbeite ich gerne mit gezielten Zungenübungen, um das Nervensystem zu aktivieren und effizientere Bewegungsmuster zu schaffen. Das kann zum Beispiel bedeuten: die richtige Zungenposition am Gaumen einzunehmen, bewusst mit Zungenkraft zu arbeiten oder aber auch, Zungenbewegungen mit Atmung und Haltung zu verknüpfen. Das klingt unscheinbar, aber die Effekte sind oft erstaunlich. Es

geht dabei nicht um Muskeltraining, sondern darum, dem Gehirn klare und präzise Informationen zu geben – damit der Körper besser reagieren kann.

In der Neuroathletik gibt es keine One-Size-Fits-All-Lösung. Jedes Nervensystem reagiert anders – was bei einer Person sofort Stabilität bringt, kann bei einer anderen gar nicht funktionieren. Darum teste ich immer individuell, welche Reize positiv wirken.

4



## FAZIT

► Die Zunge ist ein kleiner Muskel mit riesiger Wirkung. Sie kann dein ganzes Bewegungsmuster beeinflussen – und damit auch deine Leistungsfähigkeit, egal ob im Sport oder im Alltag.

Beim neurobasierten Coaching geht es genau darum: dein Nervensystem besser zu verstehen, die richtigen Inputs zu setzen und individuell das Beste aus dir herauszuholen.

Wenn du also das nächste Mal an deiner Haltung, deinem Schwung oder deiner Balance arbeitest – denk auch an deine Zunge. Sie ist vielleicht der Schlüssel, der noch gefehlt hat. **GT**