

Trainieren im Labor

Indoor-Training macht Sinn, schwört PGA-Pro Klaus Effenberg (GC Ottenstein): Nirgendwo sind die Bedingungen besser, um am Schwung zu arbeiten, weil sämtliche Störfaktoren wegfallen.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Klaus Effenberg, Teaching-Pro im GC Ottenstein, bricht eine Lanze für das Indoor-Training, das man speziell dazu nutzen kann, um grobe Schwungreparaturen vorzunehmen. Effenberg: „Das gilt speziell in einer Halle, wo man zumindest die erste Phase des Ballfluges sieht.“ Dann nämlich multipliziert sich das gesamte Gefüge zum idealen Trainingsmix: kein Wind, immer gleich bleibende Temperaturen und durch die kurze Flugbahn fällt das „Draufhauen“ weg, mit dem wir sonst Längen erreichen wollen. „Der Spieler kann sich ganz auf die Technik konzentrieren, weil ihn keine äußeren Faktoren ablenken“, schwört Effenberg auf das Arbeiten am Schwung in der Halle.

Eine Indoor-Saison mit ihren drei bis vier Monaten ist zudem die perfekte Zeitspanne, wenn größere Schwungumbauten notwendig sind, sagt Effenberg: „Wer versucht, seinen Schwung während der normalen Golfsaison umzustellen, kommt immer wieder in Versuchung, ein

Turnier zu spielen. Das hat dann zu meist zur Folge, dass man auf den alten Schwung zurückgreift, um zu reüssieren, weil das neu Gelernte noch nicht gefestigt ist. Dieser Faktor fällt während der Indoor-Saison ebenfalls weg. Wer etwa zwei Mal pro Woche zum Pro geht und selbst noch ein, zwei Mal trainiert, sollte die komplette Umstellung über den Winter geschafft haben.“

Auch für das Arbeiten per Video-Analyse ist Indoor-Training wie geschaffen. „Wir haben exakt fünf Meter vom Abschlag zum Fernseher. Das bedeutet höchste Effizienz, weil keine Zeit für Wegstrecken ver-

loren geht. Auf einer normalen Range schafft man gerade mal zwei Aufnahmen pro Unterrichtseinheit, weil man dazwischen irgendwo hin muss, wo der Fernseher steht, was wertvolle Unterrichtszeit vergeudet“, streicht Effenberg einen weiteren Vorzug von Indoor-Golf hervor.

Die Golf Halle im zehnten Wiener Bezirk, wo Effenberg und Assistent Christian Koreska unterrichten, bietet als ideales Beispiel auch beste Voraussetzung für das kurze Spiel. Speziell Pitches zwischen 20 und 30 Meter Länge lassen sich hier gut üben, ebenso Putts – das Grün mit einigen Breaks hat eine gemessene

Dass in der jeweiligen Übungshalle Simulatoren vorhanden sind, sei Pflicht, verlangt Effenberg: „Der Spaßfaktor darf nicht zu kurz kommen. Zwischendurch sollte man sich die eine oder andere Runde auf einem netten Platz gönnen, auch wenn solche Geräte die Realität nicht wirklich widerspiegeln.“

Indoor-Golf ist aber keinesfalls bereits fertigen Golfern vorbehalten. Effenberg etwa bietet über den Winter komplette Vorbereitungen für die Turnierreifepfung. Einzig der praktische Teil findet dann auf einem „richtigen“ Golfplatz statt. ■



Geschwindigkeit von 2,4 Stimpmeter – und Chips. Für letztere gibt es eine Art Kunstfringe, von dem geschlagen wird.

Wie Sie alle 14 Tage eine Golflesson in der Golf Halle Wien (www.golfhalle.at) gewinnen können, lesen Sie auf Seite 42.

KURZE WEGE. In der Golfhalle braucht es vom Abschlagplatz zum Fernseher fünf Meter, womit beim Video-Training keine Unterrichtszeit verloren geht. Zudem herrscht das ganze Jahr über Schönwetter.

GOLFSCHULE KLAUS EFFENBERG



Klaus Effenberg (l., am Foto mit Christian Koreska/Fontana, seinem Assistenten in der Halle) ist seit 1995 Pro und führt im Winter die Golfschule in der Golf Halle. Im Freien unterrichtet Effenberg, seit 2001 qualifizierter Head-Pro der PGA of Austria, in Ottenstein. Der gebürtige Wiener (geb. 1959) hat neben seiner Ausbildung als Pro auch noch die Greenkeeper-Schule besucht und ist ÖGV-Platzrichter. In der Golfhalle sind auch Fremd-Pros willkommen. Infos: www.schwungzentrum.at

