

Swingolf – das Spiel ohne viele Regeln

In Essen-Kettwig kann jeder den Golfschläger schwingen. Ohne viele Regeln und ohne große Kenntnis – aber einiges sollte man auch hier beachten. Die WAZ testet die Rückenfreundlichkeit des Funsports

Von Katrin Schmidt

Einfach mal den Golfschläger nehmen und los geht es – abseits aller klassischen Golfetiketten kann man genau dies auf dem Rutherhof in Essen-Kettwig tun. Swingolfen heißt die lockere Golfvariante, die einige Parallelen zum Golfen hat, aber doch auch wiederum ganz anders ist. Was Swingolfen ist und ob es sinnvoll ist, um etwas für die Rückenfitness zu tun, dem gehen wir in dieser Folge unserer Serie Rückenfit 2014 nach. WAZ-Mitarbeiterin Katrin Schmidt und WAZ-Rückenexperte Alexander Fräcke haben das Swingolfen für Sie, liebe Leser, einmal getestet.

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 8: Fitnessstudios
Folge 9: Swingolfen
 Folge 10: Klassisches Golf
 Folge 11: Reiten

Kaum in der Essener Swingolf-Anlage angekommen, werden die WAZ-Tester auch schon erkannt. „Ach, das ist aber schön, wir freuen uns schon die ganze Zeit darauf, dass Sie über das Swingolfen berichten“, freut sich das Heiligenhauser Ehepaar Gisela und Jürgen Tippegei. Erste Tipps haben sie auch schon parat: „Wir spielen seit vier Jahren, wir genießen die Natur und das Drumherum, es ist einfach herrlich hier. Aber den Ball, den treffen wir noch immer nicht perfekt, man sollte mit Spaß an die Sache gehen.“

Mit Spaß, locker und etwas gemächlicher geht es generell auf dem Rutherhof zu. Vorher gibt es den



Recht schnell klappt der Abschlag bei Physiotherapeut Fräcke – dann geht es auch schon auf den Platz. FOTOS: STEFAN AREND

Schläger, der auf die Körpergröße abgestimmt ist, ein sogenanntes Tee, den man in den Boden stecken und von dort aus den Ball schlagen kann und einen Ball, der größer und weicher ist als ein normaler Golfball.

Auf dem Platz zeigt Chef Uwe Schlieper, wie die drei Schlagseiten des Schlägers genutzt werden. „Die steile Seite ist für flache Schläge, die flache Seite für den hohen Abschlag und die gerade Seite für das Putten in das Loch“, erklärt Schlieper. Zum

Putten wird der Schläger gerade am Arm und am Fuß vorbei geführt. Beim Abschlag heißt es dann: leicht in die Hocke, der linke Arm ist beim Rechtshänder der führende und schwinggebende Arm. „Der muss in einem 180 Grad-Winkel gerade durchgezogen werden. Die linke Hand ist oben am Schläger, die rechte stabilisiert genau anschließend“, erklärt Schlieper.

Ein paar Probeabschläge später kann man schon den Platz alleine

erkunden. 18 Löcher erwarten hier die Sportlustigen, mal gerade, mal ganz schräg und mal steil abgehend. Schnell wird klar: Man kann den Ball nach kurzer Zeit zwar nicht beherrschen, aber zumindest etwas kontrollieren. Während Alexander Fräcke einen Schlag braucht, brauche ich hingegen drei. „Aber das ist normal, Männer haben einfach mehr Kraft“, weiß Uwe Schlieper meinen ersten Eindruck zu bestätigen. Dafür gelingen mir die präzise-

ren Schläge, während Alexander Fräcke den einzigen, winzigen Wald auf dem ganzen idyllischen Hügel trifft. Aber es macht Spaß und man lacht viel. Drei bis vier Stunden ist man durchschnittlich unterwegs für die etwa vier Kilometer, die man zurücklegen kann.

„Man sollte mit Spaß an die Sache gehen“

Gisela und Jürgen Tippegei, Hobby-Swingolfer

„Swingolfen ist eine Funsportart“, resümiert Alexander Fräcke. „Für fitte Menschen ist es kein Problem. Swingolfen zählt aber nicht zu den rückenfreundlichen Sportarten, da die Rotationsbewegung des Oberkörpers beim Schlagen auf einen stabilen Unterkörper trifft. Vor allem für Menschen mit einem bereits bestehenden Rückenkrankheitsbild kann das durchaus negativ sein. Hier heißt es also wieder ganz eindringlich: Vorher den Arzt aufsuchen, da viele versteckte Gefahren drohen.“ Ein Aufwärmprogramm empfiehlt Fräcke deshalb auch vorher. „Alles in allem muss ich sagen: Aus rückertherapeutischer Sicht ist wirklich Vorsicht geboten, man sollte schon einiges bedenken, aber wer es als Funsport betreibt, da spricht dann nichts dagegen.“

Durch die kurze Einführung spielt der Zufall schon eine große Rolle. „Das ist schon anders als beim Golfen“, finden die 21-jährigen Sabrina Mroß und Niklas Gekres, die zum ersten Mal das Swingolfen ausprobieren. „Für einen freien Nachmittag absolut geeignet, die Anlage ist wirklich sehr schön.“



Rutherhof-Chef Uwe Schlieper zeigt Alexander Fräcke und Katrin Schmidt, welche Haltung sie beim Swingolfen einnehmen sollen, damit der Schlag auch gelingt.

Sport zum Abschalten vom Alltag

Spaß, Bewegung und lockeres Ambiente laden zum Swingolfen ein

Als eher ganzheitlichen Sport sieht es auch Martina Heining vom Rutherhof. „Es ist ein Sport zum Abschalten, zum Kopf freikriegen. Die Luft, die Natur und dabei ein paar Schläge, die vielleicht auch abregieren können vom Alltagsstress und der Spaß stehen hier im Vordergrund.“ Den Spaß und die Bewegung sieht auch Alexander Fräcke durchaus positiv. „Es ist eine Bewe-

gung, die draußen stattfindet. Es ist idyllisch, ungezwungen und ohne viele Regeln, man kann es aber auch anspruchsvoll betreiben, es ist konditionell sehr gut, da wir hier auf vier Kilometern mal bergauf und bergab laufen. Vor allem die Hand-Auge-Koordination, wird gestärkt.“

Obwohl der Physiotherapeut aufpasst, zieh ich mir eine leichte Kapselverletzung im rechten Mittelfin-

ger zu. „Man ist einfach sehr konzentriert bei den ersten Malen, so dass man zwar drauf achtet, den Po einzuziehen, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur anzuspannen – aber dann konzentriert man sich doch nur auf den Schlag, und der geht dann vielleicht auch mal in den Boden“, schlussfolgert Physiotherapeut Fräcke. Swingolfen gehen die Tester aber sicher noch einmal.