

# Indoor-Training mit Franco Li Puma

## Schwergewicht Kurzspiel

Wer «Indoor» sagt, der sieht ein riesiges Netz in einer dunklen Halle vor sich, in welches sinnlos Bälle gedroschen werden. Doch das ist passé, sagt Franco Li Puma, Pro in Bubikon, ausgezeichnete Turnierspieler und Indoor-Teacher im Golfodrome von Glattbrugg. «Hier bei uns kann man alle Teile des Kurzspiels trainieren. Und das sollte man durch den Winter hindurch ausnützen!»



Franco Li Puma.

Franco Li Puma, dessen Name aus Sizilien stammt, ist Pro seit 1999. Er absolvierte seine Lehre in Greifensee und trat anschliessend in Bubikon bei Walter Künzi seinen Job an, den er noch heute hat. Vorher verbrachte er lange Jahre im Autohandel; und wenn nicht der Zufall kräftig nachgeholfen hätte, wäre Franco vielleicht heute noch Autoverkäufer – irgendwo im mittleren Kader der AMAG.

Als Junge arbeitete er als Caddie in Hittnau, um sich ein paar Franken zu verdienen. Als Elfjähriger gewann er dort bereits die Caddie-Meisterschaft. Auf dem Putting-Green, bei den Wettkämpfen gegen die anderen Schulbuben im Caddie Shack, gehörte er regelmässig zu den Siegern. Doch obschon er ein Riesentalent war, rieten ihm Familie und Umfeld dazu, den Traumberuf Golflehrer zu vergessen und «etwas Anständiges» zu erlernen. So geriet Franco in die Autobranche und verschenkte seine Golfschläger.

Viel später passierte, was unvermeidlich war: sein Chef spielte Golf, und in seiner Nähe machte eine Driving

Range auf. Dort fand er schnell heraus, dass sein Ball Striking noch immer erste Klasse war, und sein Chef schubste ihn «nordwärts» – kurze Zeit später war er Mitglied im damals neuen Golfclub Obere Alp. Nicht viel später gehörte er zur Nationalmannschaft der ASG, zusammen mit Spielern wie Reich, Gort, Burkhardt, Chopard oder Bovet. Als er sich als Null-Handicapper nach den Modalitäten für einen Übertritt zu den Pros erkundigte, beschied man ihm bei der Swiss PGA, er müsse eine Lehre machen, dann könne er auch spielen. Heute hat Franco auch diese Abschnitte längst erfolgreich hinter sich gebracht, hat seine Anhängerschaft unter den Mitgliedern von Bubikon und spielt nicht nur die Turniere der Swiss PGA, sondern auch in der Alps Tour.

### Winterzeit nutzen

Das Kurzspiel geschieht auf dem Green, aber auch um das Green herum. Im Golfodrome von Glattbrugg steht ein ausgezeichnetes Putting Green zur Verfügung. Franco Li Puma unterstreicht die Wichtigkeit einer guten Putt-Technik als eine der ersten Voraussetzungen dafür, die Anzahl Putts pro Runde zu senken. Als ganz

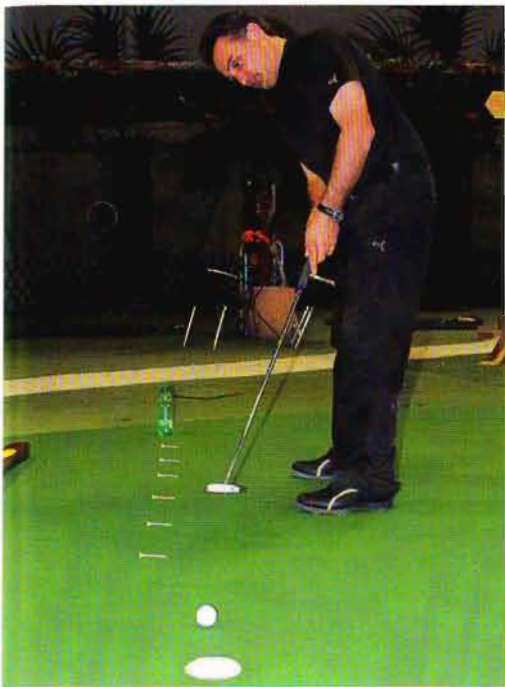
grossen Vorteil für alle Golfspieler und -spielerinnen sieht er die Tatsache an, dass weder besondere Fitness noch besondere Kraft notwendig sind, um sich hier zu verbessern.

Für den Winter empfiehlt er nicht nur stundenlanges Putten und eventuell auch Games gegen einen Freund über mehrere Holes und um kleine Einsätze, sondern auch einige spezifische Übungen.

◆ Eine ganz leicht gebogene Schiene vermittelt ein Gefühl für den genauen Pfad, welchen der Putter durch den Ball hindurch beschreibt. Dieser ist nämlich nicht ganz gerade, sondern verläuft in einem leichten Bogen, verursacht durch die Pendelbewegung aus den Schultern heraus. Der Putter wird nun zuerst mehrmals entlang dieses Bogens geführt, wobei er diesen aber berührt. Das schult das Gefühl für dieses Schulterpendeln und für das Halten des Clubs mit unbeweglichen Handgelenken. Anschliessend wird die gleiche Bewegung durch einen Ball hindurch ausgeführt, aber einige Zentimeter von der Schiene entfernt. Der Putter sollte nun den genau gleichen Bogen beschreiben und den Ball einlochen.



Entlang der Schiene für ein verbessertes Schulterpendeln mit dem Putter.



Distanzgefühl beim Putten

➤ Franco hat eine Reihe von Tees in regelmässigen Abständen ausgelegt. Man beginnt mit der kürzesten Distanz, und nach jedem Einlochen geht man zur nächsten Marke. Wenn man einen Putt verfehlt, geht man wieder eine Marke zurück. Bei dieser Übung sollte man sich merken, aus welchen Distanzen man noch eingelocht hat. Man kann auch die Marken immer etwas weiter entfernt vom Loch auslegen – es geht darum, längere Putts einzulochen und sich selber zu kontrollieren, ob das auch gelingt.

## Das lange Spiel

Gechippt und gepitcht wird im Golfodrome von kleinen Abschlagsmatten aus; dies tut man mit Plastikbällen, die wenig weit fliegen, damit mit einem Sandwege oder einem Lobwedge auch nahezu volle Schwünge aufs Green ausgeführt werden können. Dabei geht es immer um die Technik, welche unter der Anleitung des Pros geübt und perfektioniert werden kann.

Bei allen kurzen Schlägen ist es wichtig, genau die gleiche, koordinierte Gesamtbewegung auszuführen, die sich aus der Körperrotation und dem Schwingen des Schlägers zusammensetzt (etwas vereinfacht ausgedrückt). Wer nur aus den Armen oder gar den Handgelenken chippt und deshalb auch Mühe damit hat, der kann in diesem Indoor an seiner Technik feilen.

Aber alles ist nichts ohne das lange Spiel! Das weiss man auch im Golfodrome: mehrere Abschläge ins Netz laden ein, seinen Schwung laufen zu lassen.

Der Tip von Franco Li Puma: sich

ganz spezifisch mit zwei Aspekten des Schwungs befassen, welche bei vielen Spielern durch den Turniersommer hindurch etwas leiden können. Er hat da seine eigenen Erfahrungen gemacht...

➤ **Gleichgewicht:** Ein gutes Gleichgewichtsvermögen erlaubt dem Spieler eine bessere Rotation, und eine bessere Rotation ergibt wiederum ein besseres Gleichgewicht! Zusammen bringt das in jedem Fall auch mehr Länge. Franco ist der Meinung, dass der Spieler sein Körpergewicht beim Adressieren des Balles in der Mitte des Fusses oder sogar etwas gegen die Ferse hin spüren sollte. Liegt der Körperschwerpunkt dagegen weiter vorne, über dem Fussballen oder sogar bei den Zehen vorne, dann ist ein Verlieren des Gleichgewichts fast unvermeidlich; der Schwung wird schlecht balanciert.

Durch den Schwung hindurch sollte sich ein Gewichtstransfer ergeben, so dass der Spieler in einem ausbalancierten Finish dem Ball zuschauen kann, bis er landet (was beim Indoor-Training nicht so einfach ist...). Dazu ist die solide Platzierung des Gewichts über der Mitte der Füsse, wie oben beschrieben, eine gute Voraussetzung; aber auch die korrekte Rotation von Hüften und Oberkörper sorgen dafür, verbunden mit einem leichten Zurückhängen der Schulterpartie, wie man bei Franco Li Puma gut erkennen kann. Er will sehen, wie das Schlägerblatt den Ball von hinten trifft.

➤ **Durchschwung:** Oftmals, gerade bei einer Runde Golf im Wind, beginnt man, den Ball zu steuern. So werden Manipulationen mit den Händen zum Teil des Schwungs, und das will man ja gerade nicht! Das Üben des Schwingens des «Dreiecks» um die Körperachse



Durchschwung und Release des Meisters, als Vorbild für den Amateur!

hilft, die Hände und Handgelenke wieder als völlig passiv zu spüren (das Dreieck wird gebildet durch die beiden Arme und die Schultern). Schwingt man so, kommt man beinahe automatisch in einen guten Finish.

Das sind einige Beispiele, wie man die Winterzeit auch im geheizten Indoor nutzen kann, um sein Spiel zu verbessern. Der Winter ist schon nur darum eine ideale Zeit für Verbesserungen, weil man nicht schon am nächsten Wochenende wieder 18 Löcher spielen muss und so gar keine Zeit hat, die Wirkungen der Arbeit an der Technik reifen zu lassen. In jedem Fall aber ist es zu empfehlen, auch während dieser Periode mit seinem Pro zusammen zu arbeiten – wenn dieser nicht gerade in Florida oder Südafrika ist oder sich für irgendeine Tour zu qualifizieren versucht!

