

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kurzes Spiel	5
Das Putten	6
Was Sie über das Putten wissen sollten	6
3 Übungen für die korrekte Stellung der Schlagfläche im Treffmoment	11
Der Sternputt	16
Der „Unter Par“ Drill.....	18
Around the World	19
Distanzputts: Warum Dreiputts zu vermeiden keinen Sinn macht -	22
Das Chippen	28
Erfolgreich Chippen- so geht's:	28
Das Pitchen	34
Das sollten Sie beim Training beachten.....	34
Der Bunkerschlag	41
21: Grün verfehlt und trotzdem das Par gerettet	44
Langes Spiel	46
So lernen Sie Ihren Schwung kennen	47
Übung: Flugkurven	53
So finden Sie den richtigen Trainer.....	55
So machen Sie mehr aus Ihrer Trainingseinheit auf der Range	58

Mehr Konstanz im Spiel: Mythen und Erfolgsgeheimnisse -----	71
The Inner Game – die mentale Seite des Spiels ----	75
So macht eine Bestandsaufnahme Sinn -----	76
5 Buchstaben, große Wirkung: AGAPS -----	79
AGAPS 2.0 -----	81
Mentales Training beginnt abseits des Golfplatzes -----	82
Post-Game Analyse: Von den besten der Welt lernen -----	88
Mentales Golf am Beispiel des ersten Abschlags -----	91
Die Macht des Unterbewusstseins -----	95
Visualisieren: Was Sie von Dartspielern lernen können -----	100
Die mentale Leistung messbar machen – Unsere mentale Scorekarte -----	105
Wie verarbeite ich unvorteilhafte Schläge? -----	112
Unsere Bitte an Sie -----	116

Vorwort

Herzlich Willkommen zu *10 Schläge weniger – 18 Tipps für Siegertypen*. Dieses Buch ist hauptsächlich von unseren Beiträgen auf BelowPar.de inspiriert und hat dasselbe Ziel wie unser Blog: Wir möchten Sie auf Ihrem Weg zum Traumhandicap begleiten.



Hinter BelowPar stecken Patrick und Freddy.

Wir sind Brüder, Plus-, und Single Handicapper, Bundesligaspieler und von Kopf bis Fuß davon überzeugt, dass jeder durchschnittliche Golfer mindestens 10 Schläge pro Runde sparen kann, wenn er Zugang zu den richtigen Informationen hat. Nach über 12 Jahren Turniergolf auf nationalem und internationalem Boden wissen wir, welche Methoden uns optimal auf einen Wettkampf vorbereiten. In diesen Methoden steckt das Wissen aus hunderten nationalen und internationalen Golfturnieren, unzähligen

Trainerstunden, Seminaren und mentalen Coachings – unter anderem mit und von PGA Tour Trainern. Würden wir die Kosten all unserer Erfahrungen zusammen zählen, wären wir sehr wahrscheinlich in der Preiskategorie einer hoch motorisierten Mercedes E-Klasse. Das Schöne: Diese Methoden können auch Sie lernen!

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung aus abwechslungsreichen Übungen und grundlegendem Wissen, damit auch Sie zukünftig mit einem Gefühl von Stolz und Zufriedenheit vom 18. Grün schlendern. In diesem Buch finden Sie keine *Quick-Tipps*, die wie ein Pflaster auf eventuelle Schwachstellen Ihres Spiels geklebt werden und nach dem ersten Härtetest im Turnier wieder abfallen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Spiel vernünftig auswerten können, um die Aspekte zu identifizieren, die das größte Potential für Verbesserungen birgen und, wie Sie Ihr Potential in Stärke verwandeln.

Genug geredet. Zeit für Erfolg, Wachstum und Veränderung. Lassen Sie uns loslegen:

Kurzes Spiel

Das kurze Spiel ist unglaublich vielseitig. Ein Drive kann bestenfalls mittig im Fairway liegen. Oft ist es jedoch ein Wedge und der Putter, die über Birdie, Par oder Bogey entscheiden. Wir widmen uns in diesem Kapitel zunächst dem Putten, bevor wir zur Frage, mit welchen einfachen Methoden Sie Ihr Chippen, Pitchen und Ihr Bunkerspiel erfolgreich verbessern können, übergehen.

Wussten Sie, dass wir auf unserer Website einen 7-tägigen, kostenlosen Trainingsplan für das kurze Spiel haben? Dieser versorgt Sie immer wieder mit qualitativen Übungen. Außerdem erfahren Sie durch unseren Kurzspieltest, wo Ihre Stärken und Schwächen im kurzen Spiel liegen. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Schwächen verstärkt zu trainieren, einen Pro zu Hilfe zu bitten und Ihre Stärken auf dem Platz gekonnt auszuspielen. Mehr Infos, beziehungsweise sofortigen Zugriff erhalten Sie über belowpar.de/kurzspiel-challenge/.

Das Putten

Was Sie über das Putten wissen sollten

„Drive for show, putt for dough“ lautet ein amerikanisches Sprichwort, das auf die Wichtigkeit des Puttens hindeutet. Gute Drives sind zwar nicht ausschließlich zur Show, gute Putts allerdings unabdingbar für eine erfolgreiche Runde. Ein verzogener Drive lässt sich durch die weiteren Schläge korrigieren, ein verpasster Putt nicht. Wenn wir von einer theoretisch einwandfreien Even Par Runde auf einem herkömmlichen 72-Loch Platz ausgehen, so schlagen wir insgesamt 14 Drives, 4 Fairwayhölzer und 18 Eisen ins Grün. Dabei machen wir 36 Putts. Allein das Putten macht in diesem Beispiel 50% der 72 Schläge aus. Dieses Beispiel ist damit keinesfalls die Ausnahme.

Auch wenn Sie den Driver an allen Par 4 und 5 Löchern zücken, so bilden Drives nur knapp 20% der Schläge einer Runde, Schläge ins Grün 25%. Die offizielle Website des SAM PuttLabs, dem bis heute genauesten Messgerätes zur Puttanalyse, gibt an, dass im Durchschnitt 43% aller Schläge, die wir während einer 18 Loch Runde ausführen, Putts sind. Wir verwenden keinen einzelnen Schlagtyp so oft während einer Golfrunde, wie den Putt. Grund genug sich einmal ausführlich mit dem Putten zu beschäftigen.

Technik

Der Putt ist meist der erste Schlag, den Anfänger in einem Schnuppertraining lernen. Das hängt damit zusammen, dass der Putt relativ einfach auszuführen ist und der Golfer bei

keinem anderen Schlag so viel individuellen Freiraum in Bezug auf die Technik hat. Beispiele aus dem Profibereich gibt es zur Genüge:

Michelle Wie macht mit gebeugter Haltung und breitem Stand auf sich aufmerksam, Sergio Garcia überzeugt mit dem Klauengriff. Daher unser Tipp: Probieren Sie Stand, Griff und Körperhaltung individuell aus und übertragen Sie Positives auf Ihr Spiel. Mit folgenden 4 Dingen sollten Sie allerdings nicht experimentieren: Ihrer Ausrichtung, Ihrer Schwungbahn, der Schlagflächenstellung und der Pendeltechnik. Aber alles der Reihe nach:

Ausrichtung

Ihre Ausrichtung ist beim Putten sehr entscheidend. Wer falsch ausgerichtet ist, verfehlt das Loch oder kompensiert mithilfe der Schwungbahn. Achten Sie daher auf ihre Fußlinie und markieren Sie Ihre Bälle gegebenenfalls mit einer Linie, die Sie auf das Loch ausrichten. Falsches Ausrichten wird dadurch verhindert.

Schwungbahn

Der zweite Punkt ist Ihre Schwungbahn. Anders als im langen Spiel, entscheidet die Schwungbahn nicht zwingend über die Richtung Ihres Balles. Laut Biomechaniker Dr. Rob Neal gehen nur 18% eines erfolgreichen Putts auf das Konto der Schwungbahn. Ganze 82% gehen auf das Konto der Schlagfläche im Treffmoment. Eine geöffnete Schlagfläche im Treffmoment hat somit deutlich mehr Einfluss auf das Ergebnis des Putts, als eine vielleicht etwas wackelige Schwungbahn. An der Schwungbahn zu arbeiten lohnt sich

jedoch trotzdem. Je mehr Vertrauen Sie in Ihre Schwungbahn haben, desto einfacher wird es Ihnen fallen, die Schlagfläche neutral durch den Ball zu bewegen.

Es gilt hierbei zu beachten, dass Sie, abhängig vom Typ des Putter, mehrere Möglichkeiten haben, diesen zu schwingen. Nicht jeder Putter ist für eine bestimmte Schwungbahn gebaut. Sprechen Sie sich daher vor dem nächsten Putterkauf mit Ihrem Trainer ab und lassen Sie sich ausgiebig beraten und fitten.

Eine einfache Methode, um herauszufinden welcher Putter für welche Schwungbahn gebaut ist, ist das Balancieren des Putter auf beiden Zeigefingern. Strecken Sie beide Zeigefinger auf gleicher Höhe im Abstand von zirka 50cm aus. Die Stellung der Schlagfläche zeigt Ihnen nun, mit welcher Art des Putter Sie zu tun haben. Ist die Schlagfläche während des Balancierens parallel zum Boden, so handelt es sich um einen **face-balanced** Putter. Ein face-balanced Putter fördert eine Schwungbahn, bei sich der Schlägerkopf, wie unten abgebildet, gerade zurück und gerade durch den Ball bewegt.



Die Spitze eines **toe-balanced** Putters zeigt in Richtung des Bodens, wenn Sie ihn auf beiden Zeigefingern balancieren. Je mehr das der Fall ist, desto stärker fördert der Putter eine bogenförmige Schwungbahn, bei der sich die Schlagfläche öffnet und schließt.



Die obige Abbildung übertreibt dieses Konzept zwar etwas, doch Sie wissen, auf was wir hinauswollen. Manch eine Schwungbahn fühlt sich für einige Spieler natürlicher an, als andere. Machen Sie es sich einfach und achten Sie beim Putterkauf darauf, dass Ihr Putter Ihre natürliche Schwungbahn unterstützt, beziehungsweise überprüfen Sie Ihren jetzigen Putter.

Schlagflächenstellung

Die Schlagflächenstellung ist so gut wie selbsterklärend. Die Schlagfläche des Putters steht im Treffmoment am besten weder geschlossen, noch offen. Da eine um 2 Grad geöffnete Schlagfläche schon eine Abweichung von mehreren Zentimetern auf längere Distanz haben kann, wird die Stellung

der Schlagfläche oft als das technische A und O des Puttens bezeichnet. Denken Sie an die 82%, die sich aus den Messungen von Dr. Neal ergaben. Aus diesem Grund gehen wir im nächsten Abschnitt erneut auf Schlagflächenstellung des Putter im Treffmoment ein.

Pendeltechnik

Last, but not least, widmen wir uns der bereits erwähnten Pendeltechnik. In der Tat kann man einen guten Putt als rhythmische Pendelbewegung bezeichnen, bei der die Hände und Arme komplett ruhig bleiben. Der Schlägerkopf schwingt in ähnlichem Tempo zurück und wieder vor. Ein solcher, gleichmäßiger Rhythmus macht die Technik kontrollier- und wiederholbar. Achten Sie beim Pendel darauf, dass Ihre Schulter und Rückenmuskulatur das Pendel in Gang setzt, keinesfalls Ihre Hände, oder Ihre Arme. Schultern, Arme und Hände bilden in der Ansprechposition ein Dreieck, welches als einziger Teil des Körpers während des Putts aktiv ist.

Training

Denken Sie einen Moment zurück an das Beispiel mit der theoretisch einwandfreien Even Par Runde. Das Putten macht rund 50% der Schläge auf einer Runde aus und birgt damit auch das theoretisch größte Potential für Verbesserungen. Behalten Sie das im Hinterkopf, wenn Sie das nächste Mal auf dem Trainingsgelände Ihres Heimatplatzes sind. Wir haben Ihnen im Folgenden mehrere Puttübungen gelistet.

3 Übungen für die korrekte Stellung der Schlagfläche im Treffmoment

Die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment ist ausschlaggebend für den Erfolg Ihrer Putts und wird, wie bereits erwähnt, oft als das A und O der Putt-Technik beschrieben. Im Laufe der Zeit gewinnt jeder Golfer ein Gefühl für verschiedene Grüns und deren Breaks. Ist man in der Lage, den Break eines Putts richtig einzuschätzen, so ist es von entscheidender Bedeutung, dass der Ball auch auf der gewünschten Linie startet.

Es ist quasi selbsterklärend, dass der Putter im Treffmoment bestenfalls neutral, sprich weder geöffnet noch geschlossen, an den Ball kommen sollte. Durch eine neutrale Schlagfläche im Treffmoment, erhöht sich die Konstanz Ihrer Putts und damit verbessert sich Ihre Kontrolle auf den Grüns. Im Folgenden möchten wir Ihnen 3 effektive Übungen vorstellen, mit denen Sie die Stellung Ihrer Schlagfläche im Treffmoment überprüfen und trainieren können – ganz ohne teures technisches Equipment.

Doppelball

Der Doppelball ist eine der anspruchsvollsten und zugleich effektivsten Übungen zur Überprüfung Ihrer Schlagfläche im Treffmoment. Hierzu putten Sie 2 Bälle gleichzeitig, indem Sie einen Ball an der Spitze und den anderen Ball an der Hacke des Putters ansprechen. Sie können sich wahrscheinlich schon denken was passiert, wenn die Schlagfläche im Treffmoment verkantet. Ist die Schlagfläche verkantet, so treffen Sie den

einen Ball früher, als den anderen, weshalb dieser vor dem anderen die Schlagfläche verlässt und weiter ausrollt.

Wie sehr die Schlagfläche geschlossen ist, erkennen Sie am Distanzunterschied der beiden Bälle. Je geschlossener die Schlagfläche im Treffmoment, desto früher startet der Ball an der Spitze und desto größer ist die Distanz der beiden Bälle nach dem Ausrollen. Dasselbe Prinzip gilt für eine geöffnete, sprich für eine nach rechts geneigte Schlagfläche im Treffmoment. Je geöffneteter die Schlagfläche, desto früher trifft die Hacke des Putters den unteren Ball und desto größer ist der dementsprechende Distanzunterschied der beiden Bälle nach dem Ausrollen.

Bei dieser Übung geht es sowohl um Qualität, als auch um Quantität. Zum einen sollten Sie sicherstellen, dass beide Bälle schon in der Ansprechposition denselben Abstand von der Schlagfläche haben. Damit gemeint ist ein sorgfältiger Aufbau der Übung, bei dem Sie sichergehen, dass ein Ball nicht schon in der Ansprechposition näher an der Schlagfläche liegt, was ein frühzeitiges Treffen des jeweiligen Balles begünstigt.

Hierzu putten Sie am besten auf einer Stelle des Grüns ohne Break, denn ein Break kann das Treffen beeinflussen. Zum anderen ist Quantität bei der Ausführung dieser Übung von Vorteil. Durch das Rollverhalten der beiden Bälle bekommen Sie direkten Aufschluss über Ihre Schlagflächenstellung im Treffmoment.

Durch diese Art von Feedback sind Sie in der Lage (größtenteils unterbewusste) Korrekturen von Schlag zu Schlag vorzunehmen. Je öfter Sie diesen Prozess durchlaufen und den Doppelball spielen, desto besser wird das Ergebnis. Ein optimales Ergebnis ist erzielt, wenn beide Bälle im selben

Tempo und damit zeitgleich ins Rollen gebracht werden. Eine neutrale Schlagfläche trifft sowohl den Ball an der Spitze, als auch den Ball an der Hacke zugleich.

Gerade für Spieler, die sich bisher nur gering mit Putt-Technik und Schlagflächenstellung beschäftigt haben, wird der Doppelball eine Herausforderung darstellen. Bei dieser Übung geht es um fein motorische Kleinigkeiten, denn schon ein minimales Verkanten der Schlagfläche kann zu deutlich sichtbaren Abweichungen der beiden Bälle führen, weshalb eine korrekte Ausführung, gerade für Anfänger, nicht immer einfach ist. Der Vorteil allerdings, ist das direkte Feedback und der damit verbundene Lerneffekt. Wie bereits erwähnt, ist Quantität bei dieser Übung von großem Vorteil, um optimale Ergebnisse zu erzielen und den Putter auch außerhalb des Trainings neutral durch den Ball zu bewegen.

Schlagband

Ein Schlagband bekommen Sie im Baumarkt schon um die 4€. Ein Schlagband wird primär auf dem Bau verwendet. Es besteht aus einer mit Kreide getränkten Schnur, die im Gehäuse des Schlagbandes aufgewickelt wird. Beim Spannen und Loslassen der Schnur wird die Kreide, die die Schnur umgibt, auf alle möglichen Oberflächen übertragen. Übertragen Sie solch eine Kreidelinie auf eine Stelle auf dem Puttinggrün, so haben Sie eine effektive Übung, mit der Sie die Startrichtung Ihres Balles und damit auch die Schlagflächenstellung im Treffmoment überprüfen und trainieren können. Keine Angst vor Ärger mit den Greenkeepern, denn die Kreide ist beim nächsten Walzen, Mähen oder Bewässern des Grüns wieder verschwunden.

Wählen Sie für diese Übung zunächst einen geraden Putt aus und spannen die Schnur etwa 1,5 – 2 Meter vom Loch. Sie haben nun eine optimale Linie, auf der Ihr Ball garantiert den Weg ins Loch findet. Ziel ist es, den Ball exakt auf dieser Linie zu spielen und im Loch zu versenken. Die Kreidelinie gibt Ihnen dabei Aufschluss über die Stellung Ihrer Schlagfläche im Treffmoment, denn nur eine neutrale Schlagfläche lässt den Ball exakt auf der Kreidelinie starten.

Ein Verkanten lässt sich daher sofort erkennen und kann schon beim nächsten Putt korrigiert werden. Üben Sie mit der Kreidelinie bei geraden Putts so lange bis Sie, je nach Leistungsniveau, 10-30 Putts in Folge fehlerfrei über die Linie ins Loch gespielt haben. Danach können Sie mit leichten Break Putts beginnen, wobei nichts dagegen spricht, das Break im Laufe der Zeit zu erhöhen.

Machen Sie ein paar Testputts, bevor Sie die Schnur spannen und versichern Sie sich, dass Sie das Break korrekt einschätzen. Eine falsch ausgerichtete Trainingshilfe ist meist keine große Hilfe. Der kleine Aufwand lohnt sich jedoch, denn gerade bei Break Putts ist es wichtig, den Ball auf der richtigen Linie starten zu lassen. Das Schlagband hilft Ihnen hierbei und erlaubt Ihnen kleinere Fehler sofort zu korrigieren.

Puttspiegel

Ein Puttspiegel? Ein Puttspiegel! Der kleine, flache Spiegel kann deutlich mehr, als nur die Position Ihrer Augen überprüfen. Richtig eingesetzt, können Sie mit einem Puttspiegel so ziemlich jeden technischen Aspekt Ihrer Puttbewegung checken und notfalls korrigieren.

Ein Puttspiegel verfügt im Regelfall über mehrere Linien, mit denen Sie einerseits Ihre Bewegung überprüfen

können (gerade, beziehungsweise leicht nach innen zurück und wieder vor). Andererseits helfen Ihnen diese Linien dabei, den Puttspiegel auf Ihr gewünschtes Ziel, sprich ein Loch auszurichten.

Ist der Spiegel optimal ausgerichtet, wird es bei einer im Treffmoment neutral gestellten Schlagfläche relativ schwer, das Loch zu verfehlen. Wie beim Schlagband, empfehlen wir Ihnen auch hier zunächst einen geraden Putt zu wählen, sodass die Wahrscheinlichkeit, dass der Putt von einem Break beeinflusst wird, so klein als möglich ist. Außerdem wird Ihnen die Ausrichtung des Spiegels so deutlich einfacher fallen. Sobald Sie sich damit zurecht gefunden haben, erhöhen Sie doch die Distanz von der Sie putten. Je länger der Putt, desto größer auch die Puttbewegung und desto schwieriger ist es, die Schlagfläche neutral durch den Ball zu bewegen. Selbstverständlich können Sie mit einem Puttspiegel auch den ein- oder anderen Breakputt spielen. Nehmen Sie sich hierbei jedoch ausreichend Zeit, um den Spiegel korrekt auszurichten.

Abschließend noch ein Wort zu den Augen, denn Sie kommen beim Training mit einem Puttspiegel nicht drum herum, Ihre Augen zu betrachten. Die weitverbreitete These, dass die Augen unbedingt über dem Ball sein müssen, stimmt so nicht. Wo Ihre Augen sind, ist letztendlich nicht so entscheidend, wie oft gedacht. Für manche Spieler fühlt sich eine Puttbewegung, bei der die Augen direkt über dem Ball sind, unheimlich komisch an und hemmt eine saubere Bewegung nur.

Deutlich entscheidender ist, ob die Augen jedes Mal in derselben Position sind. Konstanz heißt auch hier das Zauberwort. Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an einen

bestimmten „Blickwinkel“ und bekommt ein Gespür für richtig und falsch. Achten Sie beim Training mit dem Puttspiegel eher darauf, ob Ihre Augen bei jedem Putt in derselben Position sind, anstatt sich ausschließlich darauf zu fokussieren, ob diese über dem Ball sind. Ist das der Fall – super! Ist das nicht der Fall – auch nicht weiter schlimm, sofern Sie jedes Mal dasselbe tun.

Der Sternputt



Die obige Abbildung zeigt den Aufbau eines sogenannten Stern-Putts. Eine effektive und einfach aufgebaute Übung für kurze Putts. Wie in der Abbildung zu sehen, benötigen Sie dazu 12 Tees, die Sie an 4 Seiten rund um das Loch stecken. Beginnen Sie mit einer Putterlänge Abstand vom Loch und bewegen Sie sich mit den anderen 2 Tees pro Seite jeweils

eine Grifflänge nach hinten. Sie beginnen an einem der vorderen Tees.

Wichtig ist nun, dass Sie sich ein Ziel setzen und nicht einfach wild drauf los putten. Zwar trainieren Sie durch diese Übung allein schon deutlich effektiver, als der Durchschnitt, doch ein Ziel hat mehrere Vorteile: Zum einen haben Sie dadurch ein Endresultat vor Augen und streben damit automatisch nach dessen Erreichung. Zum anderen bauen Sie damit kleine Drucksituationen in Ihr Training ein.

Wer ohne Plan puttet, dem ist es mehr oder weniger egal, wenn ein Putt einmal vorbei geht. Wer allerdings weiß, dass er noch 3 Putts lochen muss bis die Übung beendet ist, dem ist es tendenziell nicht egal, ob der nächste Putt vorbei geht. Druck in das Training einzubauen ist durchaus sinnvoll, denn auf dem Golfplatz und gerade im Turnier kann Druck ein häufiger Begleiter sein.

Vielleicht müssen Sie einen wichtigen kurzen Putt auf dem letzten Grün lochen, um Ihr Handicap zu unterspielen oder die Clubmeisterschaft für sich zu entscheiden. Vielleicht brauchen Sie einen Putt, um Ihrem Team einen wichtigen Punkt zu sichern, oder Ihr Mittwochs- Match mit Ihren Freunden nicht zu verlieren.

Wer solche Situationen im Training simuliert, findet sich im Turnier damit besser zurecht. Wie bei allen Golfübungen, sind Ihrer Kreativität auch hier keine Grenzen gesetzt. Variieren Sie Ihr Ziel. Ihr Ziel sollte Ihrer Spielstärke entsprechen, Sie jedoch trotzdem fordern. Unsere Lieblingsversion des Stern Putts geht wie folgt:

- Lochen Sie den ersten Putt, gehen Sie in derselben Reihe ein Tee nach hinten und putten von dort

- Lochen Sie erneut, wiederholt sich der Prozess
- Lochen Sie auch vom dritten Tee, begeben Sie sich zum ersten Tee der nächsten Reihe
- Die Übung ist dann beendet, wenn Sie alle Tees 3 Mal fehlerfrei hintereinander abgearbeitet haben
- Geht ein Putt vorbei, geht es zurück an den Anfang und die Übung beginnt von vorn

Vorteil dieser Version ist die Nähe zum eigentlichen Spielgeschehen auf dem Golfplatz, wo jeder Schlag eine unterschiedliche Herausforderung darstellt. Wie bereits angesprochen, gewinnt Ihr Training so an Qualität, denn Sie simulieren einen gesunden wettbewerbsähnlichen Druck durch das Ziel, die Übung 3 Mal fehlerfrei hintereinander durchlaufen zu müssen.

Selbstverständlich können Sie die Übung auch abändern, denn die eben beschriebene Version kann zeitaufwändig und damit nicht jedermanns Sache sein. Einfacher wird es, wenn Ihr Ziel darin besteht, alle Tees nur einmal fehlerfrei abzuarbeiten, oder wenn ein verschobener Putt nicht zum direkten Neustart der Übung, sondern zu einem einmaligen Mulligan führt.

Selbstverständlich können Sie diese Übung auch anspruchsvoller machen, indem Sie den Abstand der Tees vom Loch vergrößern. Auch hier macht es Sinn zu experimentieren, bis Sie den richtigen Mix aus Schwierigkeit und Machbarkeit gefunden haben.

Der „Unter Par“ Drill

Für diese Übung legen Sie sich 7 Tees zurecht und stecken diese kreisförmig in regelmäßigem Abstand eine Putterlänge

entfernt vom Loch ins Grün. Sie putten pro Tee nur einen Ball. Ziel der Übung ist es mehr Bälle zu lochen, als zu verschieben, weshalb wir hier eine ungerade Anzahl an Tees gewählt haben.

Jeder gelochte Putt zählt wie ein Birdie, jeder verschobene Putt wie ein Bogey. Bleiben Sie nach allen 7 Putts „unter Par“, so stecken Sie alle Tees jeweils eine Grifflänge nach hinten.

Anfangs wird Ihnen das keine Probleme bereiten, denn jeder Putt wird aus der Entfernung einer Schlägerlänge gespielt. Da Ihnen die Übung allerdings erlaubt 3 von 7 Putts nicht zu lochen, werden Sie im Laufe der Zeit immer längere Putts spielen und dabei ganz automatisch besser werden. Sie decken dabei die relativ kurzen aber gefährlichen „Wadenbeißer“, sowie wichtige, weil machbare 2-4 Meter-Putts ab.

Wichtig hierbei ist, dass Sie wirklich nur einen Versuch pro Tee und Runde verwenden, um wettbewerbsähnlich zu trainieren. Bleiben Sie „unter Par“, geht es eine Grifflänge nach hinten, bleiben Sie „über Par“ ist die Übung beendet und Sie können, wenn Sie möchten, von vorn beginnen.

Behalten Sie Ihren Fortschritt im Auge, indem Sie sich notieren, wie oft Sie sich eine Grifflänge weiter weg vom Loch bewegen konnten, sprich wie oft (in Folge) Sie eine Runde (bestehend aus den 7 Tees) „unter Par“ abgeschlossen haben.

Around the World

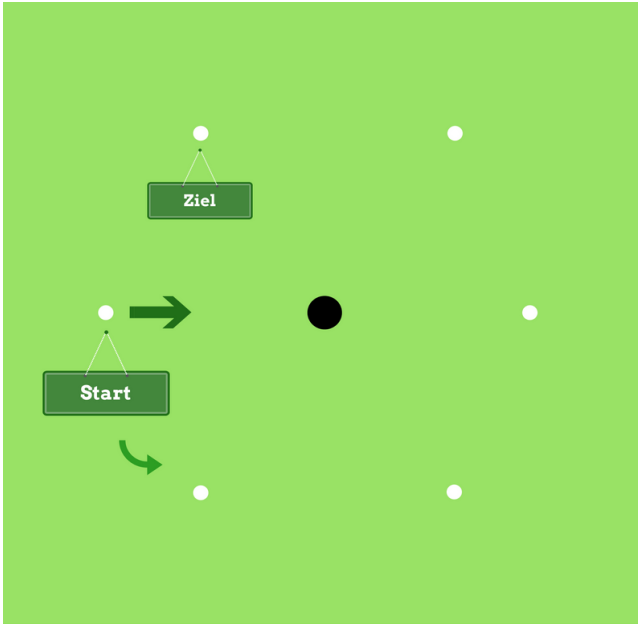
Diese Übung ist in kürzester Zeit aufgebaut und äußerst effektiv. Sie stecken 6 Tees kreisförmig um ein Loch und spielen jeweils einen Putt pro Tee. Die Entfernung der Tees

vom Loch legen Sie dabei selbst fest. Orientieren Sie sich hierbei an Situationen auf dem Platz, die Ihnen häufig begegnen.

Haben Sie zum Beispiel oftmals einen 3 Meter Putt zum Par und möchten Sie aus dieser Entfernung mehr Putts lochen, so empfiehlt es sich, alle 6 Tees 3 Meter vom Loch entfernt zu stecken. Möglich ist allerdings auch eine Veränderung der Entfernung nach jeder Runde, ähnlich wie beim *Unter Par Drill*. Doch warum ist dieser einfache Aufbau so effektiv?

Viele Amateure, gerade höheren Handicaps, putten im Training von Loch zu Loch, spielen dabei mehrere Bälle und nehmen sich wenig Zeit zur Vorbereitung des Putts. Oft wird der Griff dabei nicht gelöst bis alle Bälle zum Ziel gespielt worden sind. Das ist allerdings nicht die Art und Weise, wie Golf auf dem Platz gespielt wird. Dort haben wir einen Versuch, der möglichst sitzen sollte.

Daher nehmen wir uns auf dem Platz auch mehr Zeit für den Putt, lesen das Break und malen zur Ausrichtung eventuell eine Linie auf den Ball. Mit dieser Übung simulieren wir ein ähnliches Vorgehen, denn wir spielen nie denselben Putt zweimal in Folge. Die Qualität Ihres Trainings steigt zusätzlich, wenn Sie sich ein Ziel setzen. Damit simulieren Sie eine Drucksituation, wie sie auch im Turnier vorkommt. Solch ein Ziel kann beispielsweise eine bestimmte Anzahl an Runden sein, die Sie schaffen möchten, bevor Sie die Übung beenden.



Experimentieren Sie und schneiden Sie die Übung auf Ihr Spiel zu. Sie spielen wahrscheinlich weniger Putts als gewohnt, allerdings steigt die Qualität Ihrer Putts enorm. Wenn wir bedenken, dass die meisten Löcher mindestens ein leichtes Break haben, so wird klar, dass Sie mit dieser Übung ohne großen Aufwand sowohl bergauf, bergab, links-rechts, und rechts-links Putts abdecken. Außerdem bekommen Sie durch die Übung ein messbares Ergebnis, mit dem Sie zukünftige Ergebnisse vergleichen und so Ihren Fortschritt messen können.

Angenommen Sie entscheiden sich für eine 1,5 Meter Entfernung. Zählen Sie, wie viele Putts Sie lochen, bevor Sie den ersten Putt vorbei putten. Sie werden merken, dass Sie bei regelmäßiger Übung immer besser werden und zusätzliche Sicherheit bei vergleichbaren Putts auf dem Golfplatz

bekommen. Wer feststellt, dass er 5 Runden à 6 Putts aus 1,5 Metern fehlerfrei schafft, den bringt so schnell nichts aus der Rolle, wenn ein 1,5 Meter Putt im Turnier bevorsteht.

Distanzputts: Warum Dreiputts zu vermeiden keinen Sinn macht

Um eines direkt vorwegzunehmen: Dreiputts zu vermeiden macht sogar sehr viel Sinn. Ziel des Golfsports ist es, mit so wenigen Schlägen, als möglich eine Runde zu beenden. Dreiputts sind dabei selbstverständlich keine Hilfe. Niemand macht gerne einen Dreiputt. Dreiputts sind ärgerlich, diese zu vermeiden sehr erstrebens- und wünschenswert, doch was mit dem Titel dieses Abschnitts gemeint ist, ist die Einstellung die hinter dem Vermeidungsdenkemuster von Dreiputts steckt. Diese Vermeidungseinstellung getreu dem Motto „ich möchte nicht“, anstelle von „ich möchte“, ist das, was keinen Sinn macht und geht zurück auf eine mittlerweile sehr bekannte Erkenntnis, die schon vor einigen Jahren in vielen Büchern über Psychologie und Sportpsychologie bekannt wurde. Unser Gehirn kann kein Vermeidungsdanken. Wir können nicht „nicht“ denken.

Unsere Aufmerksamkeit ist dort, wo unser Fokus ist. Ob das wünschenswert ist oder nicht, ist für unser Gehirn so nicht verständlich. Der Versuch keinen Dreiputt zu machen, beziehungsweise einen Dreiputt zu vermeiden, resultiert darin, dass unser Fokus nun auf dem Dreiputt liegt. Liegt unser Fokus auf dem Dreiputt, so wird unser Gehirn und unser Körper vieles dafür tun, dass diese theoretische Vorstellung zur Realität wird. Eine selbsterfüllende Prophezeiung in Mini Format.

Eine bessere Methode, um in letzter Konsequenz nach wie vor keine Dreiputts zu machen, ist es von einer Vermeidungs- und damit von einer „Hinwegeinstellung“, zu einer „Hinzueinstellung“ zu wechseln. Was zuvor noch als „ich möchte diesen Dreiputt unbedingt vermeiden“ beschrieben wurde, klingt jetzt so ähnlich: „Ich möchte diesen Putt am besten direkt einlochen. Klappt das nicht, so weiß ich, dass ich mit 2 Putts vom Grün gehe.“

Haben Sie den Unterschied bemerkt? Was im ersten Satz noch als ängstlich und unsicher klang, hört sich nun nach Selbstbewusstsein und Vertrauen an. Ihr Gehirn und Ihr Körper werden auch in diesem Falle nach der Verwirklichung dieser theoretischen Vorstellung streben. In diesem Falle ist diese Verwirklichung jedoch positiv.

Sich den Ball schon vor dem Putt im Loch vorzustellen, kommt dem Visualisieren nahe und verspricht unglaubliche Resultate, wenn man dem Konzept Glauben schenken darf. Ganz so einfach ist das nicht. Es ist deutlich einfacher einen schlechten Schlag zu machen, als einen guten. Durch negative und Vermeidungsgedanken wird ein schlechter Schlag noch wahrscheinlicher, ein guter Schlag durch positive Gedanken allein jedoch kein Muss.

Mark Broadie ist Autor des Buches „*Every Shot Counts*“ („*Jeder Schlag zählt*“). Er selbst ist Professor an der renommierten Columbia Business School und half der PGA Tour bei der Entwicklung der revolutionären „*Strokes gained Putting*“ Methode. Broadie beschreibt in seinem Buch, dass auch PGA Tour Profis nur 23% aller Putts aus 5m lochen.

Enttäuschung, gerade wenn ein langer Putt nicht fällt, ist statistisch gesehen daher völlig unberechtigt. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie sich in der Vorbereitung nicht nach

wie vor auf das Loch des Putts konzentrieren sollten, denn Sie möchten Ihren Fokus auf Ihr Ziel und nicht auf etwas anderes richten. Wenn wir uns darauf konzentrieren, wie der Putt vom Loch fast schon magisch angezogen wird und mit der richtigen Geschwindigkeit ins Loch fällt, so haben wir eine viel höhere Chance, auch dann mit 2 Putts vom Grün zu gehen, wenn wir gefühlt einmal über das gesamte Grün putten mussten. Realistisch oder nicht.

So viel zur mentalen Seite und zur Einstellung bei langen Putts. Selbstverständlich gibt es im Training noch etwas, das Sie tun können, um Ihre Distanzputts in Zukunft besser werden zu lassen, was in letzter Konsequenz zu mehr Zwei- und weniger Dreiputts und damit zu einem besseren Score führt. Distanzputts erhöhen Ihr Gefühl auf den Grüns. Oft spricht man auch vom Touch. Ein guter Touch auf den Grüns gibt Ihnen letztendlich mehr Sicherheit und Vertrauen.

„Ich arbeite viel an meinen Distanzputts. So entwickelt man Gefühl.“

– Sergio Garcia

Wir haben 3 Übungen für Sie aufgelistet, mit denen Sie Distanzputts trainieren und Ihren Touch verbessern können. Das Training ist außerdem eine gute Möglichkeit an der eben beschriebenen Einstellung und Sichtweise zu arbeiten, denn je mehr Sie diesen Prozess trainieren, desto automatisierter wird dieser im Turnier und desto weniger zweifelnde, grübelnde oder vermeidende Gedanken stellen sich Ihnen in die Quere.

Übung 1: Leiterputts

Stecken Sie mit einigen Tees, einen Kreis mit einem 1m Radius um ein Loch Ihrer Wahl. Das ist Ihr Zielkreis, den es zu treffen gilt. Stecken Sie nun 6m vom Loch entfernt, 8m, 10m, 12m, und 14m vom Loch entfernt, ein Tee in das Grün. Von dort putten Sie zum Zielkreis. Nehmen Sie sich 3 Bälle zur Hand und beginnen Sie mit den 6m Putts. Putten Sie alle 3 Bälle.

Nun kommt Ihre Kreativität ins Spiel. Je nach Spielstärke und gewünschter Herausforderung können Sie die Übung nun variieren. Unsere Lieblingsvariante geht wie folgt:

Alle 3 Putts werden gespielt. Liegen alle Bälle danach im Zielkreis, so gehen Sie ein Tee nach hinten und wiederholen den Prozess, bis Sie auch beim letzten Tee alle 3 Bälle in den Zielkreis geputtet haben.

Um das Ganze allerdings ein bisschen anspruchsvoller zu gestalten, haben wir folgende „Strafen“ eingebaut. Finden nur 2 Bälle den Weg in den Zielkreis, so bleiben Sie an der jetzigen Stelle stehen und haben beim nächsten Versuch wieder die Chance, weiterzukommen. Findet nur einer von 3 Bällen den Weg in den Zielkreis, so müssen Sie zurück an das vorherige Tee. Landet kein Ball im Zielkreis, heißt es: Zurück an das erste Tee und die Übung startet von neuem.

Das ist bei den ersten beiden Tees kein Problem, doch Sie können sich vorstellen, dass auf diese Art und Weise ein bisschen Druck aufkommt, wenn Sie sich in Richtung der letzten Tees bewegen. Druck im Training einzubauen ist durchaus sinnvoll, denn auf dem Golfplatz und gerade im Turnier kann Druck ein häufiger Begleiter sein.

Selbstverständlich können Sie die Übung auch abändern, wenn die Zeit knapp ist. Sie können entweder den

Zielkreis vergrößern, weniger (oder mehr) Tees verwenden oder den Abstand der Tees vom Loch verringern (oder vergrößern). Außerdem können Sie festlegen, dass nur 2 von 3 Bällen den Weg in den Zielkreis finden müssen, um ein Tee weiter zu gehen.

Ein Timer kann ebenso das Ende der Übung festlegen, wie die Bewältigung aller Tees. Ihrer Kreativität sind bei Golfübungen prinzipiell keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass das Ziel der Übung realistisch ist, Sie jedoch trotzdem fordert.

Übung 2: Spielerische Anwendung

Für diese Übung benötigen Sie nur einen Ball. Sie spielen einen 9/18 Loch Par 2 Kurs. Ziel ist es, mit 2 Putts im Loch zu landen.

2 Putts pro Loch entspricht einem Par, 3 Putts einem Bogey und 1 Putt einem Birdie.

Wählen Sie hierfür mehrere Löcher auf dem Puttinggrün und legen Sie vorher fest, dass der jeweils erste Putt nicht unter einer bestimmten Distanz sein darf. Spielen Sie auf diese Weise entweder 9 oder 18 Loch.

Um auch hier wieder ein bisschen Druck in die Sache zu bringen, können Sie festlegen, dass Sie die Übung nur dann abschließen, wenn Sie nach 9, beziehungsweise 18 Loch einen Score von Even Par haben. Je weiter entfernt vom Loch Sie Ihren jeweils ersten Putt spielen, desto anspruchsvoller wird die Aufgabe.

Auch hier macht es Sinn, zu experimentieren. Das ist übrigens eine tolle Übung für 2 Personen. Spielen Sie eine Runde mit einem Partner und schauen Sie, wer am Ende die wenigsten Putts macht. Machen Sie ein kleines Match und

spielen um einen Ball, ein Bier oder das Recht, bei Gewinn vom anderen die Schläger geputzt zu bekommen.

Übung 3: Blinder Peter

Der „blinde Peter“ ist eine Puttübung, die zu unseren Kaderzeiten häufig auf dem Programm stand. So geht's:

Sie suchen sich ein Loch Ihrer Wahl und spielen jeweils 5 Bälle aus 5m, 8m, 10m, 12m und 15m mit folgender Besonderheit:

Sie schließen bei jedem Putt die Augen. Schätzen Sie, bevor Sie die Augen öffnen, wo Ihr jeweiliger Putt zur Ruhe gekommen ist und seien Sie bei Ihrer Schätzung so präzise als möglich. Nur „lang“ oder „kurz“ reicht nicht aus.

„50cm rechts vom Loch und 90cm lang“, klingt da schon besser. Ziel dieser Übung ist es nicht, Bälle einzulochen, sondern den Endpunkt des Balles so genau als möglich einzuschätzen. So entwickeln Sie Gefühl und Intuition.

Außerdem: Wer die Augen schließt und die Kontrolle an den Körper vollständig „abgibt“, wird spätestens beim 5. gut getroffenen Ball feststellen, dass ein „bewusstes Eingreifen“ gar nicht notwendig ist. Dem Körper blind zu vertrauen kann in Sachen Selbstbewusstsein manchmal Wunder wirken.

Das Chippen

Erfolgreich Chippen- so geht's:

Grüns zu verfehlen ist zunächst einmal ärgerlich, doch mit der richtigen Technik sind die Schläge rund ums Grün oft kein Problem. Der Chip ist wahrscheinlich der einfachste aller Schläge rund um das Grün und als kurzer Annäherungsschlag in unmittelbarer Nähe des Grüns definiert.

Nicht ohne Grund beginnt die Mehrzahl aller Anfängergolfkurse auf und neben dem Puttinggrün. Je kleiner die Bewegung, desto einfacher die Ausführung. Die Bewegung des Putts ähnelt der des Chips und ist daher relativ leicht umsetzbar. Bis vor einigen Jahren ging man von folgenden Grundregeln für einen erfolgreichen Chip aus:

1. Das Gewicht ist ungleich verteilt und deutlich nach links verlagert.
2. Die Füße stehen eng zusammen, sodass nur etwa eine Faustbreite Raum dazwischen ist.
3. Der Ball wird rechts der Mitte, beziehungsweise vom rechten Fuß, mit einer Pendelbewegung ohne Einsatz der Handgelenke (wie beim Putt) gespielt.

Ziel des Ganzen war, beziehungsweise ist, das Treffen des Balles vor dem Boden. So wird ein flacher, kurzer Ballflug kreiert, wobei der Ball weit ausrollt. Das ist einfach umsetzbar, denn die Ansprechposition übernimmt bereits den Großteil. Durch die Gewichtsverteilung, sowie die Ballposition am rechten Fuß wird fast schon garantiert, dass der Schläger den Ball in der Abwärtsbewegung trifft. Außerdem werden dem Schläger so einige Grad Loft genommen, was den flachen

Ballflug und ein verhältnismäßig weites Ausrollen zusätzlich unterstützt. So zu chippen macht Sinn, wenn die Fahne etwas weiter im Grün steckt, sodass der Ball ausreichend Raum zum Rollen hat, bevor er zum Halten kommt. Das Flug-Roll Verhältnis ändert sich je nach Schläger. Ein Eisen 8 fliegt deutlich weniger, rollt dafür allerdings deutlich mehr, als beispielsweise ein Pitching oder Sand Wedge.

In jüngster Vergangenheit ist man von diesem klassischen Grundkonzept jedoch etwas abgekommen. Viele Profis spielen den Chip mittlerweile nicht mehr mit starker Gewichtsverteilung auf den linken Fuß. Außerdem wird der Stand ein wenig breiter eingenommen, der Ball liegt tendenziell in der Mitte des Stands. Das hängt damit zusammen, dass der Chip so variabler eingesetzt werden kann. Ist das Gewicht links und der Ball rechts, wird der Ball in der Abwärtsbewegung getroffen, fliegt wenig und rollt viel. Ist das Gewicht nicht mehr so stark auf dem linken Fuß und der Ball tendenziell mittig im Stand platziert, so wird es möglich Chips zu spielen, die deutlich weniger rollen und deutlich höher fliegen. Auch gleitet der Schläger dadurch leichter durch das Gras.

Wenn Sie an erhöht gelegene und ondulierte Grüns, wie Sie vor allem in den USA verbreitet sind, denken, so wird sofort klar, wie hilfreich ein hoher Chip mit weniger Roll sein kann. Die Idee der Pendelbewegung ohne Einsatz des Handgelenks bleibt jedoch bestehen und auch hier gilt: Je kleiner die Bewegung, desto einfacher ein sauberer Ballkontakt. Jedoch gibt es für jede Regel eine Ausnahme: Liegt der Ball in tiefem Rough, so wird der Einsatz der Handgelenke unvermeidbar, denn je mehr Handgelenkeseinsatz, desto steiler kommt der Schläger an den

Ball und desto geringer die Chance, dass er schon vor dem Ballkontakt am hohen Gras hängen bleibt. Machen Sie sich sowohl mit der klassischen, als auch der neuen Technik vertraut und finden Sie das, was zu Ihnen passt.

Beginnen Sie einige Chips mit einem Pitching Wedge zu spielen. Verlagern Sie dabei das Gewicht auf den linken Fuß (als Rechtshänder), legen den Ball rechts der Mitte und nehmen einen schmalen Stand ein. Pendeln Sie den Schläger wie beim Putt gleichmäßig während einiger Probeschwünge auf und ab. Spielen Sie dann einige Bälle. Beobachten Sie das Flug-Roll Verhalten Ihrer Bälle.

Ändern Sie Ihre Ansprechposition nach einiger Zeit und verlagern Ihr Gewicht wieder mehr in Richtung der Körpermitte, platzieren Sie den Ball mittig im Stand und nehmen Sie einen etwas breiteren Stand ein. Spielen Sie die Bälle nun mit derselben Pendelbewegung und beobachten Sie den Unterschied. Was ändert sich am Flug-Rollverhalten?

Bevor Sie einen Chip spielen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass die klassische Technik mit viel Rollverhalten Ihnen dann entgegenkommt, wenn die Fahne weit im Grün steckt. Ein neutralerer Stand, wie in jüngster Vergangenheit oft angewendet, kommt Ihnen dann zu Gute, wenn Sie eine kurz gesteckte Fahne anspielen möchten, wobei der Ball nicht viel rollen sollte.

Es gibt übrigens keinen universellen Schläger für das Chippen. Sie können beim Chippen problemlos ein Eisen 8, aber auch ein Lob Wedge verwenden. Wichtig ist, dass der Schläger zur vorliegenden Entfernung passt und Sie sich damit wohlfühlen. Scheuen Sie sich beim chippen außerdem nicht, das Vorgrün mit einzubeziehen. Es kann in manchen Situationen von Vorteil sein, den Ball im Vorgrün landen zu

lassen. Das Vorgrün kann helfen, wenn die Fahne kurz gesteckt ist, denn es bremst den Ball ab und verhindert dadurch ein weites Ausrollen. Auch hier gilt: probieren Sie mehrere Möglichkeiten, werden Sie kreativ und finden Sie die Methode, die zu Ihnen passt.

Wer sich ernsthafter mit dem chippen und seiner individuellen Technik beschäftigen möchte, für den lohnt es sich, eine Tabelle, wie die Folgende, anzulegen:

Schläger

Flug-Roll Verhältnis

Lob Wedge
Sand Wedge
Gap Wedge
Pitching Wedge
Eisen 9
Eisen 8

Wir sprechen innerhalb unseres Blogs und in unseren Büchern gerne von Messbarkeit und Konstanz getreu dem Motto:

„Was kann schon großartig schief gehen, wenn ich weiß, dass mein Ball mit dem Pitching Wedge im Schnitt 10m ausrollt, wenn er 5m fliegt?“

Diese Erkenntnis kann in ein 1:2 Flug-Roll Verhältnis übertragen und auf dem Golfplatz zuverlässig angewendet werden. Das gibt Ihnen in Drucksituationen Sicherheit. Wenn Sie so eine Tabelle anlegen, haben Sie vom Lob Wedge bis zum Eisen 8, ein durchschnittliches Flug-Roll Verhältnis, das Ihnen die Schlägerwahl und die Entscheidung wo der Ball landen soll, zukünftig deutlich vereinfacht. **So geht's:**

Sie legen eine Münze 4m entfernt von Ihnen auf das Übungsgrün und chippen jeweils 10-30 Bälle (je nach Zeit, die Sie zur Verfügung haben).

Beginnen Sie mit dem Schläger mit dem größten Loft in Ihrem Bag und arbeiten Sie sich bis zum Eisen 8 nach oben. Bedingung für das Messverfahren ist, dass Sie versuchen den Ball so nah wie möglich an der Münze landen zu lassen. Kein gewerteter Ball sollte weiter als 75 cm von der Münze entfernt aufkommen. Ist das der Fall, so nehmen Sie diesen Ball aus der Wertung, um zu verhindern, dass Ihr Ergebnis verfälscht wird. Sind alle Bälle gespielt, schreiten Sie die Entfernung, die Ihre Bälle durchschnittlich gerollt sind ab und tragen diesen Wert in die Tabelle ein.

Die Erkenntnis die Sie daraus ziehen, sollte nun so ähnlich klingen:

„Wenn ich mit meinem Lob Wedge 30 Bälle 4m fliegen lasse, kommen diese alle zwischen 8m und 9m von mir entfernt zum Liegen. Ich weiß nun, dass der durchschnittliche Chip mit dem Lob Wedge 4,5m rollt, wenn er 4m fliegt. Daraus ergibt sich ein Flug-Roll Verhältnis von 0,9:1,1 oder vereinfacht ausgedrückt, von 1:1. Mein Ball rollt mit dem Lob Wedge in der Regel so weit, wie er fliegt“.

Der Eintrag in der Tabelle hierzu sieht wie folgt aus:

Schläger	Flug-Roll Verhältnis
Lob Wedge	1:1

10 Schläge weniger – 18 Tipps für Siegertypen

Bedenken Sie, dass Ihr tatsächliches Rollverhalten mit dem Lob Wedge ganz anders aussehen kann, wie im Beispiel beschrieben. Dennoch sollten Sie jetzt ein sehr genaues Verständnis der Messung und dessen Vorteilen haben: Kein Raten und keine Unsicherheiten mehr um das Grün herum, dafür jedoch Sicherheit gestützt durch verlässliche Daten. Wenn Sie auf diese Weise die komplette Tabelle ausfüllen, werden sich Ihre Chips im Nu verbessern.

Das Pitchen

Ein Pitch ist ein Annäherungsschlag, bei dem der Ball, anders als beim Chip, weiter fliegt als rollt. Die klassische Distanz für einen Pitch liegt, je nach Situation, zwischen 20m und 70m. Diese Distanzen sind unheimlich wichtig, denn oft ist es ein Wedge, das über Birdie, Par oder Bogey entscheidet.

Das sollten Sie beim Training beachten

Grundsätzlich sind immer zwei Aspekte für den Erfolg eines Annäherungsschlages verantwortlich. Zum einen, die Distanz- und zum anderen, die Richtungskontrolle. Die Kunst ist es, beide Aspekte zu kombinieren. Je länger der bevorstehende Schlag, desto schwieriger ist das. Das ist der Grund, warum wir mit einem Eisen 4 wahrscheinlich mehr Respekt vor einem Wasserhindernis haben, als mit einem Eisen 9 und warum deutlich mehr Bälle mit dem Driver, als mit dem Pitching Wedge verloren gehen.

Je länger die Distanz, die ein Ball zurücklegen soll, desto entscheidender wird der Aspekt der Richtungskontrolle. Es nützt nichts, einen langen Drive zu schlagen, der auf der benachbarten Spielbahn landet. Das ist nicht nur für den Score unvorteilhaft, sondern auch für das Selbstvertrauen und die Motivation. Anders dagegen bei kurzen Annäherungsschlägen, wie Pitches oder Chips.

Je kleiner die Bewegung, desto einfacher ist es die Richtung des Balles zu kontrollieren. Das Putten bildet hier jedoch eine Ausnahme, wie wir im Abschnitt über die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment beschrieben haben. Bei einem 40m Pitch besteht die Aufgabe jedoch eher darin, die

Distanz-, statt die Richtungskontrolle auf den Punkt zu bringen. Kleinere Richtungsabweichungen wird es immer wieder geben.

Wer jedoch konstant an der Distanzkontrolle arbeitet, wird langfristig erfolgreicher. Doch wie arbeitet man sinnvoll und effektiv an der Distanzkontrolle? „Golf Guru“ Mark Crossfield spricht in einem seiner Trainingsvideos von einer inneren Uhr, beziehungsweise einem System, ähnlich wie das Flug-Roll Verhältnis beim Chippen, das es uns erlaubt, im Turnier auf antrainiertes Wissen zurückzugreifen und dadurch Ratespielchen zu vermeiden.

Distanzkontrolltraining mit System

Um effektiv und sinnvoll an der Distanzkontrolle zu arbeiten, benötigen Sie ein, beziehungsweise mehrere, in unterschiedlichem Abstand voneinander aufgestellte, Ziele. Ballkörbe, wie in Crossfields Video, dienen bestens als Ziel. Ein Korb bei jeweils 20m, 30m, 40m, 50m, 60m und eventuell 70m erlaubt es Ihnen, zwischen den unterschiedlichen Distanzen hin-und herzuwechseln und ein Gefühl für verschiedene Distanzen zu entwickeln.

Greifen Sie zunächst zu einem Schläger, beziehungsweise einem Wedge, das Sie normalerweise für Pitches verwenden. Spielen Sie den ersten, beziehungsweise kürzesten Korb an. Spielen Sie einige Bälle und füttern Sie Ihr Unterbewusstsein aktiv mit wertvollen Infos. Analysieren Sie gute Schläge. Fühlen Sie, wie weit Sie für diese Distanz auf- und wie weit Sie durchgeschwungen haben. Versuchen Sie gute Schläge zu wiederholen und machen Sie sich gegebenenfalls Notizen.

Wer weiß, dass er mit einem Sand Wedge hüfthoch auf- und durchschwingen muss, um den Ball 20m weit fliegen zu lassen, der ist auf dem Golfplatz klar im Vorteil, wenn er einen 20m Schlag vor sich hat. Die Fragen nach Schlägerwahl, Tempo und Größe der Bewegung sind individuell, werden bei einem Blick in die Notizen jedoch sofort beantwortet. Das ermöglicht Ihnen zudem, sich bei Probeschwingen auf die Größe des Rückschwungs zu konzentrieren und Ihren Körper auf Erfolg zu trimmen.

Sind Sie mit der Distanzkontrolle auf den ersten Korb (20m) vertraut, so haben Sie 2 Möglichkeiten, um den Ball 10m weiter zum nächsten Korb (30m) fliegen zu lassen.

Möglichkeit 1: Sie behalten Ihre Schwunggröße bei und erhöhen Ihr Schwungtempo.

Möglichkeit 2: Sie behalten Ihr Schwungtempo bei und erhöhen Ihre Schwunggröße.

Für welche der beiden Möglichkeiten Sie sich entscheiden, liegt bei Ihnen und Ihrem Gefühl. Wie bei so Vielem, macht es auch hier Sinn, auszuprobieren. Dasselbe Prinzip gilt auch bei allen weiteren Körben und Distanzen. Haben Sie alle Körbe und damit alle Distanzen abgearbeitet, sprich mehrere Bälle zu jedem der einzelnen Körbe gespielt, sollten Sie bereits ein Gefühl für das Verhältnis von Schwunggröße und Tempo zu Distanz bekommen haben.

Je öfter Sie diesen Prozess durchlaufen, desto besser wird Ihre innere Uhr und desto besser Ihre Distanzkontrolle. Wenn Sie Zeit, Lust und Ehrgeiz haben, können Sie dieses System auch mit den anderen Wedges einarbeiten.

Variables Anwendungstraining

Mehrere Bälle auf ein Ziel zu spielen, das nächst weiter entfernten Ziel anzuspielen, sobald Sie sich mit der ersten Distanz vertraut fühlen und auf diese Weise die Leiter von Ballkörben immer weiter zu klettern, ist eine hervorragende Methode, um ein Gefühl für verschiedene Distanzen zu bekommen. Wie beim Vokabellernen, arbeiten Sie systematisch eine Liste ab und unterstützen dabei den Lernprozess. Auch für fortgeschrittene Golfer macht es Sinn, das eigene Gefühl auf diese Art und Weise feinzutunen und sich immer wieder zu vergewissern, dass eine bestimmte Schwunggröße und ein bestimmtes Schwungtempo auch die gewünschte Distanz hervorruft. So weit zu den Grundlagen.

Auf dem Platz wird Golf jedoch etwas anders gespielt. Wir haben (Mulligans ausgenommen) pro Schlag nur eine Chance auf Erfolg. Wenn wir uns auf ein Turnier vorbereiten, macht es daher Sinn, verstärkt so zu trainieren, wie Golf auf dem Platz gespielt wird: Ein Ball, ein Ziel.

Je vertrauter Sie mit der eigenen inneren Uhr sind und je mehr Sie wissen, welche Bewegung zu welcher Distanz führt, desto eher lohnt es sich, verstärkt in ein variables Anwendungstraining überzugehen.

Variables Anwendungstraining bedeutet nichts anderes, als das Ziel und damit die Distanz zu der Sie spielen, von Schlag zu Schlag zu variieren. Im Falle der in einer Reihe aufgestellten Ballkörbe bedeutet das, dass Sie die Körbe nicht der Reihe nach abarbeiten, sondern mit einem beliebigen Korb beginnen und die Körbe Kreuz und quer anspielen. Das schult Ihr Umstellungsvermögen. Außerdem lernen Sie das

Gefühl, das Sie sich für unterschiedliche Distanzen angeeignet haben, anzuwenden.

Eine zusätzliche Übung, mit der Sie Ihre Distanzkontrolle effektiv trainieren können, geht wie folgt: Sie spielen einen Ball nach Lust und Laune. Die Entfernung ist dabei zunächst egal. Ziel ist es nun, den nächsten Ball dort landen zu lassen, wo der Erste zum Liegen gekommen ist. Das Ziel des dritten Schlages ist, Sie ahnen es, den Ball dort landen zu lassen, wo der Zweite zum Liegen gekommen ist. Spielen Sie so viele Bälle, bis Sie den Landepunkt Ihrer Bälle nicht mehr verlässlich einsehen können. Referenz für den nächsten Schlag ist immer der vorherige. Es macht überhaupt nichts, wenn Sie einen Ball nicht dort landen lassen konnten, wo der vorige zum Liegen kam. Nehmen Sie diesen einfach als Referenz für den nächsten Schlag.

2 Tipps für saubere Ballkontakte

Saubere Ballkontakte sind für eine gute Distanzkontrolle selbstverständlich von Vorteil. Tendieren Sie zu unsauberen Ballkontakten, so überprüfen Sie zwei Dinge:

1.) Ihr Take-Away, sprich wie Sie den Schläger zurückschwingen. Eine einfache Faustregel besagt, dass es sehr wahrscheinlich ist, dass sich der Schläger im Abschwung auf derselben Ebene befindet, wie im Aufschwung. Alles andere ist technisch, ohne körperliche Verrenkungen, sehr schwer auszuführen. Ein steiler Aufschwung begünstigt einen steilen Abschwung. Das bedeutet, dass ein Schläger, der im Aufschwung tendenziell vom Körper weggeschwungen wird, mit großer Wahrscheinlichkeit so auch wieder zurück an den Ball kommt. Das begünstigt „fette“ Boden-Ball Kontakte.

Andersherum begünstigt ein flacher Aufschwung einen flachen Abschwung. Der Schläger wird dabei tendenziell um den Körper herumgeschwungen und findet so auch wieder zurück an den Ball. „Dünne“ Ballkontakte ohne Bodenkontakt werden so begünstigt. Die einfachste Möglichkeit, um diese beiden Optionen zu vermeiden, ist das Überprüfen des Aufschwungs.

Das geht am besten mit einem Video oder, ganz klassisch, mit einem Spiegel. Als Richtwert gilt hier die 9 Uhr Position, bei der sich der Schläger auf Höhe Ihrer Hüfte befindet. Je weniger Sie in der 9 Uhr Position vom Schaft des Schlägers sehen, desto neutraler schwingen Sie auf. Bei der Nutzung einer Kamera ist es wichtig, dass sich die Kamera in Verlängerung der Fußlinie befindet. Andernfalls täuscht die Aufnahme.

2.) Ihre Balance. Eine optimal ausbalancierte Pitchbewegung besteht aus einer kompakten Schulterdrehung im Rück-, sowie im Durchschwung. Der Körperschwerpunkt sollte beim Pitchen über dem Ball sein. Ein häufiger Fehler bei Amateuren: Der Körper dreht nicht, sondern schiebt.

Schiebt der Körper im Durchschwung anstatt zu drehen, so ist der Körperschwerpunkt (vom Spieler aus gesehen, beim Rechtshänder) links des Balles. Dadurch werden erneut „fette“ Boden-Ball Kontakte begünstigt. Bleibt das Gewicht im Abschwung auf dem rechten Bein, so ist der Körperschwerpunkt rechts des Balles. Dünne Ballkontakte sind die wahrscheinliche Folge.

Damit der Körperschwerpunkt beim Pitchen optimal über dem Ball ist, ist eine gute Balance unabdingbar. Die gute Nachricht: Balance Training macht in der Regel Spaß. Schlagen

BelowPar

Sie ein paar Bälle einhändig, spielen Sie ein paar Bälle auf einem Bein stehend oder schließen Sie Ihre Augen. Je besser Ihre Balance, desto besser Ihre Ballkontakte und desto besser Ihre Distanzkontrolle.

Der Bunkerschlag

Der Bunkerschlag ist einer der schwersten Golfschläge für Amateure. Das hat unserer Meinung nach 2 Gründe: Zum einen ist der Bewegungsablauf relativ groß in Relation zur Distanz, die der Ball zurücklegen soll. Zum anderen ist diese Bewegung im Golf einzigartig.

Beim Bunkerschlag ist es je nach Sand erforderlich, den Schläger fast komplett aufzuschwingen und mit Tempo durch den Ball zu gehen, um eine Distanz von 20-30m zurückzulegen. Zudem darf der Schläger den Sand beim Ansprechen nicht berühren.

Das richtige Werkzeug ist für erfolgreiche Bunkerschläge ebenso entscheidend wie die richtige Technik. Bevor wir in die technischen Grundlagen einsteigen, macht es Sinn sich einen Moment lang mit Ihrem Werkzeug zu beschäftigen. Als Golfer sind Sie wahrscheinlich zum Großteil mit Ihrem Werkzeug, sprich Ihren Schlägern vertraut. Was ein Griff, ein Schaft und ein Schlägerkopf ist, muss niemandem erklärt werden, dennoch gibt es eine Eigenheit des Schlägerkopfes, die im Bunker von großer Bedeutung ist: Der sogenannte Bounce.

Einfach ausgedrückt ist der Bounce eines Schlägers der Winkel zwischen der Sohle des Schlägers und dem Boden. Der Bounce eines Schlägers wird in Grad gemessen und soll verhindern, dass sich der Schläger tief in die Erde gräbt und ermöglicht dadurch solidere Ballkontakte. Jedes Eisen hat daher einige Grad Bounce, allerdings findet man am meisten Bounce in den Wedges.

Sand Wedges haben einen Bounce Winkel von 8 bis zu 16 Grad, denn gerade rund um das Grün, wo das

Schwungtempo deutlich geringer ist als beim langen Spiel, soll verhindert werden, dass sich die Schlagfläche in die Erde bohrt und ein sauberes Treffen des Balles verhindert. Der Bounce ermöglicht ein Rutschen des Schlägers über den Boden und erleichtert einen reibungslosen Durchschwung. Eben dieses „Rutschen“ ist beim Bunkerspielen von großer Bedeutung und der Grund, warum Sie im Bunker auf ein Wedge zurückgreifen sollten.

Selbstverständlich gibt es für jede Regel eine Ausnahme. Golf Hall of Famer Seve Ballesteros wuchs in armen Verhältnissen auf und lernte das Bunkerspielen mit einem Eisen 3. Das hatte zur Folge, dass der Spanier auch mit dem Eisen 3 Wedge ähnliche Resultate erzielen konnte, indem er die Schlagfläche des Eisens weit öffnete. Auf diese Weise konnte er ein Eingraben des Schlägers in den Sand verhindern und die Sohle durch den Sand gleiten lassen. Allerdings ist die Sohle eines Dreier Eisens deutlich dünner, als die eines Sand oder Lob Wedges ist.

Dementsprechend leichter ist es, das Wedge durch den Sand gleiten zu lassen und deshalb sollte Ihre erste Wahl beim Bunkerschlag immer auf ein Wedge fallen. Je weiter Sie die Schlagfläche öffnen, desto einfacher wird es für Sie das Wedge durch den Sand gleiten zu lassen und den Bounce Ihres Wedges zu nutzen.

Das Schöne an Bunkerschlägen ist die Tatsache, dass eine gute Ansprechposition und solide Grundlagen bereits die halbe Miete sind. Wir sprachen eben von einer geöffneten Schlagfläche. Eine geöffnete Schlagfläche zeigt grundsätzlich nach rechts. Dies sollten Sie kompensieren und sich links der Fahne ausrichten, damit nicht jeder Bunkerschlag rechts vom

Ziel landet. Je weiter geöffnet die Schlagfläche, desto weiter links sollten Sie Ihre Füße ausrichten.



Den Boden vor dem Ball zu treffen ist im langen Spiel undenkbar, im Bunker allerdings das A und O. Der Schläger soll schließlich unter dem Ball hindurchrutschen. Um das zu erleichtern, setzen wir uns tief nach hinten ab und winkeln die Knie stark an. Dadurch senken wir unseren Körperschwerpunkt, was das Treffen des Sandes vor dem Ball stark erleichtert. Ebenfalls erleichtern wir das Treffen des Sandes vor dem Ball durch unsere Balllage. Je näher der Ball am linken Fuß liegt, desto mehr Sand treffen wir. Bedenken Sie jedoch, dass der Sand unser Wedge abbremst. Beschleunigen Sie daher im Durchschwung und schwingen Sie energisch ins Ziel.

21: Grün verfehlt und trotzdem das Par gerettet

Wir haben in diesem Kapitel alle Bereiche des kurzen Spiels behandelt. Vom Putten, über das Chippen und Pitchen bis hin zu Bunkerschlägen. Wenn wir Ihnen sagen, dass das kurze Spiel unheimlich wichtig ist, erzählen wir Ihnen nichts Neues. Wenn wir Ihnen sagen, dass auch Profis auf der PGA Tour im Schnitt nur 66,33% aller Grüns in Regulation treffen, vielleicht schon.

In Regulation, das bedeutet, dass an einem Par 3 der erste, an einem Par 4 der zweite und an einem Par 5 der dritte Schlag auf dem Grün landet. 66,33%, das sind rund 12 Grüns pro Runde. Profis verfehlen im Schnitt 6 Mal das Grün, benötigen jedoch im Schnitt 71.441 Schläge, um eine Runde abzuschließen (Stand 1.Mai 2017). Die Jungs auf der Tour haben ein verdammt gutes kurzes Spiel. 6 Mal das Grün zu verfehlen und trotzdem unter Par zu spielen, davon träumen viele Amateure.

Wir haben Ihnen im Verlauf dieses Buches mehrere Übungen zu den einzelnen Bereichen des kurzen Spiels vorgestellt und möchten dieses Kapitel mit einer weiteren Übung beenden, welche all diese Bereiche vereint - „21“:

Sie spielen dazu 9 Löcher auf der Übungsanlage oder auf dem Golfplatz an einem Loch Ihrer Wahl. Jedes Loch ist ein Par 2 bestehend aus einem Annäherungsschlag und im besten Fall, einem Putt. 9 Up & Downs, sprich 9 Mal Chip/Pitch/Bunker und ein Putt bedeutet 18 Schläge.

Da wir alle jedoch nicht perfekt sind und uns im Training zudem fordern möchten, geben wir uns in der Regel eine Pufferzone und erlauben uns 3 Bogeys. Daher der Name

21. 21 ist die maximale Anzahl der Schläge, mit der wir die Übung als erfolgreich beendet erklären können.

Die Annäherungsschläge können, beziehungsweise sollten variieren, um Golfplatz ähnliche Situationen nachzuahmen.

Wir selbst bauen in der Regel

- 3 einfache
- 3 mittlere
- und 3 anspruchsvolle

Annäherungsschläge in die Übung ein. Ob es sich bei den Annäherungsschlägen um Chips, Pitches, Bunkerschläge oder Lobshots handelt, ist jedem oder jeder selbst überlassen. Eine bunte Mischung ist genauso möglich wie ausschließlich Bunkerschläge.

Wenn wir am 18. Loch das Grün verfehlen und 2 Schläge benötigen, um unser Handicap zu unterspielen, dann finden wir uns auf einmal in einer Situation wieder, die mit Druck verbunden ist. 21 simuliert diesen Druck. Aus diesem Grund gehört die Übung mittlerweile zum festen Bestandteil unseres Trainingsprogramms.

Wie immer können Sie die Zahl je nach Spielstärke auch abändern. Wer sich besonders fordern möchte, legt 20 als maximale Schlagzahl fest, wer sich rund ums Grün noch nicht so sicher fühlt, der erhöht auf 22 oder 23.

Langes Spiel

Beim langen Spiel kommt zweifelsohne der Golfschwung zur Sprache. Es ist wahnsinnig schwer, ein Lehrbuch für einen so einfachen Bewegungsablauf, wie den Pass eines Fußballs zu finden, Golflehrbücher findet man jedoch wie Sand am Meer.

„Das Problem ist jedoch“, sagt Golftrainer, Ex-Profi, Golfplutzerbauer und Manager Heinz Schmidbauer „dass viele Trainer versuchen Ihren Schülern ein Einheitsmodell aufzudrängen. So etwas wie einen Einheitsschwung gibt es jedoch nicht. Unser Golfschwung ist wie unser Fingerabdruck. Wenn Sie jemanden in der Ferne sehen, die Person direkt jedoch nicht erkennen können, haben Sie gute Chancen den- oder diejenige am Golfschwung identifizieren zu können. Wichtig ist zunächst, dass man den eigenen Schwung versteht. Arbeiten Sie mit einem Trainer zusammen, der Ihnen Spaß vermittelt und das Ganze nicht verkompliziert.“

Damit hat Herr Schmidbauer Recht. Was für die eine Person funktioniert, muss für die andere Person nicht funktionieren. Ein Blick auf die Tour reicht aus, um zu verstehen, dass ein schöner Schwung nicht gleich Erfolg bedeutet. Denken Sie an Jim Furyk, Graeme McDowell, Dustin Johnson, Daniel Berger oder Andrew Johnston. Keiner dieser Schwünge wird jemals seinen Weg in ein Lehrbuch finden und dennoch sind alle dieser Spieler erfolgreich. Warum? Weil sie einen Schwung haben, den sie verstehen und der für sie individuell passt.

(Das ganze Interview mit Heinz Schmidbauer finden Sie auf unserer Website – BelowPar.de)

So lernen Sie Ihren Schwung kennen

Die Fähigkeit, den eigenen Schwung und Ball Flug zu verstehen, kann erlernt und trainiert werden und bereichert die Zusammenarbeit mit dem Trainer. Physikalisch gesehen versetzen wir den Golfball bei jedem Schlag in Drehung, den sogenannten Spin. Die Richtung mit der der Schlägerkopf an den Ball kommt ist dabei ebenso entscheidend, wie die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment.

Grundsätzlich sind für die Richtung, sowie die Drehung des Balles nur zehn Zentimeter vor und zehn Zentimeter nach dem Treffen des Balles entscheidend. Um das zu veranschaulichen, betrachten Sie folgendes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf der Driving Range Ihres Heimatplatzes und haben zum jetzigen Zeitpunkt ein Eisen sieben in der Hand. Sie sind sowohl mit den Füßen, als auch mit ihrem Schlägerkopf perfekt auf ihr Ziel ausgerichtet. Die blaue Linie der folgenden vogelperspektivischen Grafik stellt hierbei ihre Fuß Linie dar, die schwarze Linie repräsentiert die Ausrichtung der Schlagfläche.



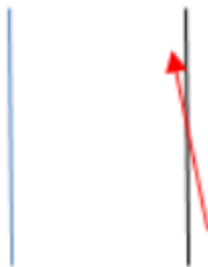
Wir fügen nun eine rote Linie hinzu, welche die Schwungrichtung ihres Schlägerkopfes einige Zentimeter vor, während, und nach dem Treffpunkt des Balles repräsentiert.

Szenario Nummer 1:



In diesem Szenario gehen wir davon aus, dass der Schläger parallel zur Ziellinie schwingt. Ein Verkanten der Schlagfläche ist dabei sehr unwahrscheinlich. (Warum erfahren Sie im Laufe der nächsten Szenarien.) Der Ball dreht sich rückwärts und fliegt gerade Richtung Ziel.

Szenario Nummer 2:



Wie in der obigen Abbildung deutlich zu erkennen, kreuzt der Schlägerkopf in diesem Szenario die Ziellinie von rechts nach links. Der Schlägerkopf kommt von außen an den Ball. Ist dies der Fall, so ist die Stellung der Schlagfläche im Treffmoment

richtungsweisend für den Ball Flug. Wir gehen im Folgenden die drei gängigsten Möglichkeiten durch. Bedenken Sie nach wie vor, dass die blaue Linie der Abbildung ihre optimal ausgerichtete Fußlinie, die schwarze ihre optimal ausgerichtete Schlagfläche in der Ansprechposition (Ziellinie), und die rote Linie ihre Schwungrichtung kurz vor, während und nach dem Treffmoment des Balles repräsentiert.

Der wahrscheinlich verständlichste Fall liegt vor, wenn die Schlagfläche im Treffmoment parallel zur Schwungrichtung steht. Ein sogenannter „Pull“ entsteht. Der Ball erhält denselben Rückwärtsdrall (Backspin) wie in Szenario Nummer 1, allerdings startet der Ball links der Ziellinie und landet links des Ziels.

Steht die Schlagfläche im Treffmoment zwischen Schwungrichtung und Ziellinie, so erhält der Ball neben dem Backspin, auch den sogenannten Sidespin, welcher den Ball in seitliche Rotation versetzt. Trifft diese Rotation nun auf Luftwiderstand, fliegt der Ball eine „Kurve“.

Vereinfacht ausgedrückt heißt das, dass die Schwungrichtung in diesem Szenario den Ball links der Ziellinie starten lässt. Die Schlagfläche, die nun leicht geöffnet zu eben dieser Schwungrichtung steht, versetzt den Ball in genug seitliche Rotation, sodass dieser im Laufe des Fluges seinen Weg zurück zum ursprünglichen Ziel findet. Der sogenannte Fade entsteht.

Wichtig beim Fade ist die Betonung des Wortes *leicht*, denn je weiter geöffnet die Schlagfläche in Relation zur Schwungrichtung, desto mehr Rotation bekommt der Ball. Diese Rotation ist für das Kurven des Balles verantwortlich und kann diesen einerseits grazil zurück zum Ziel befördern,

allerdings kann zu viel Rotation den Ball auch über das Ziel hinausschießen lassen.

Damit wären wir beim dritten und sehr wahrscheinlich unbeliebtesten der drei Fälle angelangt: der sogenannte Slice. Der Slice entsteht, wenn die Schwungrichtung, wie in der obigen Abbildung, die Ziellinie von rechts nach links kreuzt. Der Schlägerkopf kommt von außen an den Ball. Das Entscheidende hierbei ist die Schlagfläche im Treffmoment, welche annähernd parallel zur Ziellinie steht. Um sich den dann entstehenden Effekt besser vor Augen führen zu können, stellen Sie sich einen Tischtennisschläger vor, den Sie (als Rechtshänder) weit nach rechts vom Körper wegschwingen, um ihn im Durchschwung wieder zum Körper heranzuziehen.

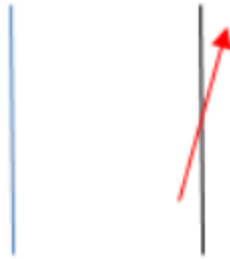
Wenn Sie mit dieser Technik einen Ball treffen, werden Sie feststellen, dass jeder Ihrer Bälle schon beim ersten Kontakt mit der Tischtennisplatte einen großen Satz nach rechts machen wird. Grund dafür ist der Schnitt, oder die Rotation, welche Sie dem Ball auf diesem Wege mitgeben. Beim Slice passiert nichts anderes. Die Kombination aus offener Schlagfläche in Relation zur außen-nach-innen Schwungbahn versetzt den Ball in Rechtsdrall, welcher durch Einwirkung des Luftwiderstandes verstärkt wird und schlussendlich in eine starke Rechtskurve resultiert.

Quick Tipp: Viele Golfer, die gegen den Slice kämpfen, versuchen die Rechtskurve durch ihren Stand zu kompensieren. In der folgenden Abbildung ist eine solche Kompensation bildlich dargestellt.



Die Fußlinie steht nun offen in Relation zur Ziellinie, was die Rechtskurve kompensieren soll. Allerdings ist oft genau das Gegenteil der Fall. Durch das Zurückziehen des linken Fußes (beim Rechtshänder) und Öffnen des Standes hat der Schläger mehr Platz um im Durchschwung nach links durch zu schwingen. Das begünstigt und vereinfacht eine außen-nachinnen Schwungrichtung, die für den Slice maßgeblich verantwortlich ist. Den Slice durch den Stand zu kompensieren, ist daher kontraproduktiv. Daher folgender **Quick Tipp:** Konzentrieren Sie sich beim Training während einiger Probeschwünge nur auf die Stellung Ihrer Schlagfläche und richten Sie sich so genau als möglich auf Ihr Ziel aus. Dann rücken Sie den linken Fuß einige Zentimeter nach vorne, um Ihrem Körper ein Wegschwingen nach links zu erschweren. Ihr Körper lernt auf diese Weise, den Schläger gerade durch den Ball zu bewegen, was Ihre Schwungrichtung auf Dauer neutralisiert. Außerdem zwingt Sie, die durch den Stand leicht nach rechts versetzte Ausrichtung, einen Weg zu finden, den Ball trotzdem im Ziel landen zu lassen. Der Körper lernt auf diese Weise genau das Gegenteil von einem außen-nachinnen Schwung.

Szenario Nummer 3:



Szenario Nummer 3 ist das Pendant und Gegenteil zu Szenario Nummer 2. Wir gehen hierbei wieder von einer exakten Ausrichtung der Füße (blauen Linie), sowie der Ziellinie – der Schlagfläche in der Ansprechposition (schwarze Linie) – aus. Anders als in den vorherigen Szenarien kommt der Schlägerkopf nun von innen an den Ball, der Schläger kreuzt die Ziellinie von links nach rechts. Die Schlagfläche im Treffmoment entscheidet auch hier über den Ballflug.

Eine Schlagfläche parallel zur Schwungrichtung führt zum sogenannten „Push“. Da die Stellung der Schlagfläche mit der Schwungrichtung übereinstimmt, geben Sie dem Ball keine Rotation mit auf den Weg. Dadurch startet der Ball startet rechts der Ziellinie und landet rechts des Zieles.

Eine Schlagfläche, die leicht geschlossen in Relation zur Schwungrichtung steht, versetzt den Ball in rechts-links Rotation. Die resultierende Flugbahn ist das Pendant zum Fade und wird Draw genannt. Aufgrund der Schwungrichtung startet der Ball rechts des Zieles, die Kombination aus Schwungrichtung und Schlagflächenstellung im Treffmoment, lässt den Ball zurück zum Ziel kurven.

Ist die Schlagfläche im Treffmoment in Relation zur innen-nach-außen Schwungbahn stark geschlossen und nähert sich der Ziellinie, so wird der Ball durch Rotation und Luftwiderstand über das Ziel hinaus kurven. Man spricht von einem Hook.

Quick Tip: Achten Sie wie während einiger Probeschwünge nur auf Ihre Schlagfläche. Versuchen Sie – eventuell in verlangsamtem Tempo – die Schlagfläche so neutral wie möglich durch den Ball zu bewegen. Achten Sie außerdem auf eine gute Ausrichtung, um Kompensationen zu vermeiden. Sind Sie optimal ausgerichtet, so ziehen Sie den linken Fuß (als Rechtshänder) einige Zentimeter zurück. Dadurch stehen Sie offen und links des Zieles.

Eine Flugbahn lässt sich in der Regel durch den Versuch ihr Pendant zu schlagen, korrigieren. Das Pendant zum Hook ist der Slice, welcher, wie in den vorherigen Szenarien beschrieben, durch einen offenen Stand begünstigt wird. Wenn Sie sich nun einzig und allein auf ihre Schlagfläche konzentrieren, wird ihr Körper Wege finden, den Ball trotzdem Richtung Ziel fliegen zu lassen. Sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden, richten Sie sich wieder neutral zum Ziel aus.

Übung: Flugkurven

Wir haben uns eben der Frage gewidmet, wodurch verschiedene Flugkurven verursacht werden und wie sie korrigiert werden. Flugkurven absichtlich zu schlagen, ist eine sehr empfehlenswerte, wenn auch eher für fortgeschrittene Spieler geeignete Übung, die das Gefühl und Verständnis für ihren Schwung stärkt. Nehmen Sie sich dazu eine Stunde Zeit.

Wählen Sie ein konkretes Ziel, welches Sie mit einem mittleren Eisen erreichen können.

Je näher das Ziel einer Situation auf dem Platz gleicht, desto besser. Fahnen sind hierzu ideal. Spielen Sie dieses Ziel nun auf unterschiedliche Weisen an. Wählen Sie eine bestimmte Flugkurve und schlagen sie 5 Bälle mit dieser bestimmten Kurve. Bereiten Sie sich auf jeden Schlag so vor, als würden Sie ein Turnier spielen.

Konkret kann das wie folgt aussehen: Sie entscheiden sich zu Beginn einen Fade auf ihr Ziel zu schlagen. Sie wählen dazu links Ihres Zieles ein Zwischenziel, auf das ihr Ball starten soll, bevor er zurück zur Fahne kurvt. Die nächsten 5 Bälle schlagen Sie mit voller Routine, immer mit der Absicht den Ball auf Ihr zuvor festgelegtes Zwischenziel starten und dann zurück zu Ihrem eigentlichen Ziel kurven zu lassen. Wichtig hierbei ist, dass Sie Ihr Zwischenziel alle 5 Schläge abändern, um ein Gefühl für verschiedene Flugkurven zu bekommen. Als Zwischenziel eignen sich beispielsweise Bäume, Schilder, Pfähle oder Strommasten.

Variieren Sie zwischen verschiedenen Zwischenzielen links und rechts des Zieles, die Sie zwingen, sowohl kleine, als auch große Flugkurven zu spielen.

Zusätzlich können Sie Ihre Zwischenziele mit Nummern versehen. Kleine Nummern stehen hierbei für Zwischenziele, die kleine Flugkurven erfordern, größere Nummern für Zwischenziele, die größere Kurven erfordern. Entwickeln Sie Ihr eigenes System und fühlen Sie bei jeder Nummer, wie Ihr Körper die jeweilige Flugkurve produziert. Sie erschaffen auf diese Weise eine Verbindung zwischen Flugkurve und zugehörigem Schwunggefühl. Durch die Nummerierung fällt es Ihnen leichter, die Schwungkurve in Worte zu fassen und

darauf zurückzugreifen, wenn nötig. Je öfter Sie diese Übung machen, desto besser wird nicht nur Ihr Gefühl für den eigenen Schwung, sondern auch Ihre Ballkontrolle.

So finden Sie den richtigen Trainer

Zurück zu Heinz Schmidbauer und seinem Rat einen Trainer aufzusuchen, der Spaß vermittelt. Wir haben im Folgenden mehrere Tipps gelistet, die die Suche nach solch einem Trainer erleichtern sollen und Ihnen ein besseres Verständnis für die Aspekte geben sollen, auf die es bei einer Zusammenarbeit mit einem Trainer ankommt.

Da der Bewegungsablauf beim Golf sehr komplex ist, geht der Wunsch, das eigene Spiel langfristig zu verbessern, meist mit der Entscheidung einher, einen Trainer aufzusuchen. Der richtige Trainer ist dabei genauso entscheidend und erfolgsbestimmend wie das richtige Training. Viele Golfer sind erfahrungsgemäß schon einmal einer Situation begegnet, in der sie mit einem Trainer an ihrem Schwung gearbeitet haben und schon einige Minuten nach der Trainerstunde komplett durcheinander waren. Fast jeder Golfer hat schon einmal eine Situation erlebt, in der die Leistung während und nach der Trainerstunde unterschiedlicher nicht hätte sein können. Warum ist das so?

Ein Trainer vermittelt ein Gefühl von Sicherheit. Zu viel davon und man traut sich ohne den Trainer fast nichts mehr. Regelmäßig Trainerstunden zu nehmen ist an sich nichts Negatives und sogar zu empfehlen. Allerdings ist dabei darauf zu achten, dass keine Abhängigkeit vom Trainer entsteht.

Verunsichert Sie eine technische Umstellung oder ist eine neue Schwungidee schwer umzusetzen, so ist das

eigentliche Ziel verfehlt. Um das zu verhindern, hilft es, wenn Sie Ihr Trainer von Beginn an in seinen Gedankenprozess einbindet. Fragen Sie im Zweifelsfall nach.

Wodurch entsteht mein jetziger (und vielleicht ungewünschter) Ballflug oder Ballkontakt? Habe ich mit einem einzelnen Fehler oder einer ganzen Fehlerkette zu tun? Wo beginnt meine Fehlerkette? Was genau bewirkt die Umstellung und wie lange dauert sie? Diese Frage ist gerade während der Hauptsaison relevant.

Denn man unterscheidet grundsätzlich zwischen Schwungkorekturen und Schwungumstellungen- auch Schwungänderungen genannt. Schwungkorekturen dienen dazu, kleinere Fehler die sich im Laufe der Zeit eingeschlichen haben, auszumerzen. Dazu gehören beispielsweise kleinere Korrekturen des Griffs, des Ausrichtens, der Ansprechposition oder der Drehung. Schwungkorekturen benötigen einen minimalen Aufwand in der Umsetzung, können aber großen Einfluss auf Ihre Leistung haben.

Schwungumstellungen dagegen, tendieren dazu von längerer Dauer zu sein. Ein Beispiel hierzu ist Martin Kaymer. Auf dem vorübergehenden Höhepunkt seiner Karriere angekommen, entscheidet sich Kaymer seinen Schwung umzustellen, was bei vielen Fans und Kritikern auf Unverständnis trifft. Kaymer dagegen, sah auch als Nummer 1 der Weltrangliste großes Potential zur Weiterentwicklung seines Schwungs und entschied sich bewusst für einen Prozess, dessen Dauer und Auswirkungen auf sein Spiel und seine Weltranglistenposition noch nicht absehbar war.

Die Vorteile, im weiteren Verlauf seiner Karriere neben dem Fade auch einen kontrollierten Draw schlagen zu können, waren für Kaymer von so großer Bedeutung, dass er

einen temporären Leistungseinbruch in Kauf nahm. Eine solche Entscheidung kommt selten über Nacht. Vor- und Nachteile sollten zunächst abgewägt werden. Ein guter Trainer hilft Ihnen bei so einer Entscheidung, in dem er die Dauer der Umstellung unter Berücksichtigung ihrer Fähigkeiten abschätzt.

Größere Umstellungen werden daher generell in der turnierfreien Zeit vorgenommen. Schwungkorekturen sind auch während der Haupt- und Turniersaison von Bedeutung. Ein guter Trainer sollte Ihren Zeit- und Turnierplan kennen, denn nur so lässt sich die richtige Korrektur zum richtigen Zeitpunkt finden. Ein Trainer, der zwei Tage vor den Clubmeisterschaften an ihrer Hüftrotation im Abschwung arbeiten möchte, tut Ihnen keinen Gefallen. Fragen Sie daher nach, wenn Sie unsicher sind oder einen Zusammenhang nicht komplett verstehen.

Die wichtigste Frage jedoch, ist die Frage nach der Überprüfung des neuen Schwunggedankens. Nur wenn ein Trainer Ihnen Möglichkeiten an die Hand gibt, mit denen Sie auch ohne ausgeprägtes technisches Verständnis Ihren Schwung überprüfen können, haben Sie die Chance sich zu verbessern. Dazu hilft es, wenn Ihr Trainer Zugang zu einer beliebigen Form der Videoanalyse hat.

Den eigenen Schwung auf Video zu sehen, hilft Zusammenhänge zu verstehen, und ermöglicht einen Vorher-Nachher Vergleich. Probeschwünge vor dem Spiegel oder mit einem Übungsgerät helfen später bei der Überprüfung des Gelernten. Sprechen Sie Ihren Trainer gezielt darauf an und üben Sie auch den Überprüfungsprozess mit ihm. Falls sie einen festen Spiel- oder Trainingspartner haben, schadet es

nicht, diesen Teil der Trainerstunde sein zu lassen, und ihn bei der Überprüfung des Schwunges einzubinden.

Bedenken Sie, dass Ihr Coach Sie während einer Turnierrunde nicht begleiten kann. Finden Sie daher Möglichkeiten, auch ohne Beisein des Trainers, spielerische Lösungen zu finden. Was tun, wenn sich der Slice an Loch 13 wieder bemerkbar macht? Um das zu beantworten, müssen Sie verstehen, was Ihren Slice verursacht und welche Methoden und Korrekturen Sie anwenden können, damit dieser auf den restlichen fünf Löchern keine schwerwiegenden Probleme verursacht. Ein guter Trainer hilft Ihnen hierbei und erarbeitet mit Ihnen sowohl für das private Training, als auch für eine wichtige Turnierrunde, gezielte Strategien.

So machen Sie mehr aus Ihrer Trainingseinheit auf der Range

Wer berufstätig ist, Familie hat und nebenher sein Golfspiel verbessern möchte, hat nicht immer die gewünschte Zeit zur Verfügung, um am eigenen Golfspiel mit einem Trainer zu arbeiten. Zeit ist in der heutigen Welt ein knappes Gut und sollte dementsprechend sinnvoll genutzt werden. Wer nicht Teil einer Mannschaft ist, muss seine Rangebälle in der Regel selbst bezahlen. Auch daher macht es Sinn, diese sinnvoll zu verwenden und das Maximum aus dem Training auf der Range herauszuholen.

Wer sich auf deutschen Driving Ranges umsieht, wird feststellen, dass die meisten Golfer ohne festen Plan an ihrem langen Spiel arbeiten. Der Amerikaner bezeichnet diese Art zu üben als „scrape and hit“, was so viel heißt wie „kratzen und

schlagen“. Ein Ball nach dem anderen wird ohne Routine auf die Driving Range gefeuert bis der Korb leer ist, teilweise wird der eigenen Unzufriedenheit dabei lautstark Ausdruck verliehen. Solch eine Trainingseinheit ist nicht besonders effektiv. Das hat mehrere Gründe.

Erstens hilft Ihnen das wiederholte Schlagen von Bällen in eine willkürliche Richtung auf der Driving Range auf dem Golfplatz nicht weiter. Auf dem Golfplatz haben wir nur eine Chance auf Erfolg. Wenn wir im Training ständig mit demselben Schläger in ein und dieselbe Richtung schlagen, spielen und trainieren wir nicht das Golf, das auf dem Golfplatz gespielt wird. Golf ist ein Zielspiel mit ständig wechselnden Herausforderungen. Wer ohne Ziel trainiert und dabei selten den Schläger wechselt, darf sich nicht wundern, wenn die Konstanz und die Genauigkeit auf dem Platz ausbleiben.

Zweitens ist ein solches Training nicht konstruktiv und strukturiert. Wer mehr aus seiner Trainingseinheit auf der Range machen möchte, sollte strukturiert und gezielt sowohl an seinen Stärken, als auch an seinen Schwächen arbeiten, denn schließlich geht es dabei um die Verbesserung des eigenen Spiels.

Durch Verbesserung schöpfen wir Motivation und Ehrgeiz, der uns antreibt weiter zu machen, noch besser zu werden, Turniere zu gewinnen und unser Handicap immer und immer wieder zu unterschlagen. Um Verbesserungen zu erkennen, müssen diese allerdings sichtbar sein. Wer nach dem „scrape and hit“ Prinzip trainiert, hat keinen Anhaltspunkt für Verbesserungen. Um Verbesserungen sichtbar werden zu lassen, muss ein Anhaltspunkt oder Referenzwert vorhanden sein, der sich messen lässt.

Tipp Nr. 1: Machen Sie sich zunächst warm

Bei Ausdauersportarten, wie Fußball oder Basketball, gehört das Aufwärmen zum Standardprogramm. Zwar ist Golf körperlich weniger anstrengend und belastend, allerdings profitieren auch Golfer von einem auf Betriebstemperatur gebrachten Körper. Durch das Aufwärmen wird die Beweglichkeit der Muskeln und Sehnen erhöht. Verletzungen werden zudem vorgebeugt, wie norwegische Sportmediziner kürzlich in einer Studie bewiesen haben. Wie Sie sich Aufwärmen liegt bei Ihnen, allerdings empfehlen wir eine Kombination aus reinen Aufwärm- und Dehnübungen. Bei reinen Aufwärmübungen geht es darum den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen (Armkreisen, Schulterkreisen, Oberkörperdrehungen, lockeres Springen). Michèl Gleich ist Personal Trainer und spricht von der Gelenkflüssigkeit Synovia, die der Körper bei einem intensiven Aufwärmprogramm produziert und die Belastungen besser abfedern lässt. Statische Dehnübungen, sprich Übungen bei der der Muskel für eine bestimmte Zeit in die Länge gezogen wird, erhöhen die Gelenkreichweite und machen uns beim Golf flexibler. Die Kombination aus Beidem stellt Ihren Körper optimal auf die kommenden Aufgaben ein.

Tipp Nr. 2: Fangen Sie klein an

Feuern Sie nicht sofort mit Allem was Sie haben drauf los. Auch wenn Sie nicht viel Zeit auf der Driving Range haben, lohnt es sich, von unten anzufangen. Beginnen Sie mit einem Wedge und machen Sie halbe Schwünge. Spielen Sie zunächst nur Ziele unter hundert Metern an und arbeiten Sie sich dann nach oben. Rory McIlroy beginnt beispielsweise mit dem Sand

Wedge, bevor er zum Eisen 9, dem Eisen 7, dem Eisen 5 und schließlich zum Driver übergeht.

Auch wenn Sie sich für die jeweilige Trainingseinheit vorgenommen haben, an Ihren langen Eisen und den Fairwayhölzern zu arbeiten, macht es Sinn klein anzufangen. Sie finden Ihren Rhythmus dadurch leichter. Außerdem sind kurze Eisen einfacher zu treffen. Zeit für 10 Bälle mit dem Wedge und einem kurzen Eisen sollten Sie auch dann einplanen, wenn das eigentliche Ziel des Trainings die Verbesserung der Drives ist.

Tipps Nr. 3: Arbeiten Sie immer mit Ziel

Da Sie auf dem Golfplatz immer in Richtung eines Zieles spielen, sollten Sie auch so trainieren. Das ist vor allem dann wichtig, wenn es um Grünannäherungen geht. Wer sein Eisen 8 mehrmals ohne Ziel auf die Range hinaus schießt, der muss sich nicht über fehlende Konstanz und Genauigkeit auf dem Platz wundern. Spielen Sie im Training so, wie Sie auch auf dem Platz spielen. Das bedeutet: Auch beim Aufwärmen ein Ziel anspielen. Wechseln Sie dieses Ziel regelmäßig und messen Sie den Abstand dieses Ziels mit Ihrem Entfernungsmesser, sofern Sie einen besitzen. So bekommen Sie direkte Rückmeldung über Ihre Distanzkontrolle.

Ihr Ziel wird so nicht nur zwei-, sondern dreidimensional, denn nicht nur Richtung, sondern auch die Distanz wird nun relevant.

Wer etwas in Experimentierlaune ist, kann zudem versuchen, Ziele mit einem unpassenden Schläger anzuspielen, um sein Ballgefühl zu schulen. Das kann bedeuten, dass Sie ein Ziel, für das Sie normalerweise ein

Pitching Wedge benötigen, nun mit einem Eisen 9, 8 oder 7 anspielen.

Zudem können Sie versuchen, dasselbe Ziel mit einem Gap- oder Sand Wedge zu erreichen. Die Rhythmusänderungen, die Sie hierfür bewusst und unterbewusst vornehmen, schulen Ihr Gefühl und Ihre Kreativität. Das gibt Ihnen auf dem Golfplatz langfristig die Option, verschiedene Ziele unterschiedlich anzuspielen, falls Sie Wind, Wetter und Hindernisse zum Umdenken zwingen.

Mit Ziel zu trainieren bietet zudem die Möglichkeit, Veränderungen sichtbar werden zu lassen. Auch wenn Sie Ihr Training nicht schriftlich festhalten, gibt Ihnen Ihr Bauchgefühl einen Anhaltspunkt, was Ihren Fortschritt angeht.

Fortschritte erkennbar werden zu lassen, beziehungsweise Fortschritte zu erkennen, hat einen unglaublich positiven psychologischen Effekt. Ob Sie nun VW oder Ferrari fahren, nach einiger Zeit haben Sie sich an das Fahrzeug gewöhnt und messen selbst dem Ferrari nicht mehr die anfängliche Bedeutung zu. Das Gesetz der Gewöhnung trat in Kraft. Wachstum, Fortschritt und Verbesserungen hingegen, sorgen für Aufschub, für Momentum und Ehrgeiz.

Wer durch das Trainieren mit Ziel feststellt, dass sein langes Spiel konstanter wird, hat einen psychologischen Vorteil dem gegenüber, der ohne Ziel arbeitet und seinen Fortschritt nicht sichtbar werden lässt. Das führt zu zusätzlicher Motivation und der Freisetzung positiver Gefühle, die Ihr Spiel in letzter Konsequenz besser machen.

Wer sich allerdings nicht komplett auf sein Bauchgefühl verlassen, sondern messbare Zahlen möchte, für den haben wir folgende Idee(n): Sie suchen sich ein Ziel aus und legen einen gewünschten Radius um das Ziel fest. Diesen

Radius können Sie von der Entfernung des Zieles sowie Ihrer Spielklasse abhängig machen. Fordern Sie sich jedoch, denn es sind die täglichen Verbesserungen, die uns anspornen

Möglichkeit 1: Sie legen eine feste Anzahl an Bällen fest, die Sie auf Ihr Ziel spielen. Notieren sich im zweiten Schritt die Anzahl der Bälle, die in Ihrem zuvor festgelegten Radius gelandet sind. Dass Sie hierfür ein scharfes Auge und ein gutes Einschätzungsvermögen benötigen, versteht sich von selbst. Jedoch werden Sie feststellen, dass Sie schon nach kurzer Zeit ein Auge für Bälle, die im Radius und Bälle, die nicht im Radius landen, haben werden. In jedem Fall bekommen Sie auf diese Weise einen Richtwert, an dem Sie sich zukünftig orientieren können und Ihr Training bekommt einen hocheffektiven Anstrich.

Möglichkeit 2: Sie setzen sich zum Ziel, eine bestimmte Anzahl an Bällen im Radius landen zu lassen und notieren sich dann, wie viele Schläge Sie dafür benötigten. Alternativ und weniger umständlich ist es, die Zeit zu stoppen, die Sie benötigen bis die gewünschte Anzahl an Bällen im Radius gelandet ist. Bedenken Sie, dass diese Möglichkeit eventuell zeitaufwendiger werden kann, als Möglichkeit 1.

Tipps Nr. 4: Überprüfen Sie die Grundlagen

Das höchste Gebäude der Welt – das Burj Khalifa in Dubai – steht auf einem 45.000 Kubikmeter großen und 110.000 Tonnen schweren Beton-Fundament. Warum die Grundlagen auch beim Golf so wichtig sind, möchten wir durch folgendes Beispiel aus unserer Jugend noch einmal verdeutlichen:

Wir hatten vor einigen Jahren beide mit instabilen Füßen zu kämpfen. Wir sind Rechtshänder, deshalb drehte sich unser linker Fuß während des Treffmoments nach links in

Richtung des Zieles. Dadurch gingen uns einige Meter Länge flöten. Außerdem fehlte uns die Stabilität am Hang oder in dickem Gras.

Auf den ersten Blick sah es so aus, als seien unsere Füße das Problem. Wir haben versucht, den linken Fuß im Durchschwung in den Boden zu pressen, das Gewicht schon in der Ansprechposition nach links zu verlagern – wir haben sogar versucht, den Fuß mit Tees zu fixieren. Dass all diese Methoden zum Scheitern verurteilt waren lag daran, dass die Füße nicht das Problem waren.

Flugkurven durch schlechten Griff?

Die Füße drehten sich nach links, da sie sich dem Rhythmus der Hände anpassten, die schnell und hektisch rotierten. Die Hände rotierten wiederum schnell und hektisch, um die Schlagfläche neutral durch den Ball zu bewegen, beziehungsweise die offene Schlagfläche auszugleichen. Doch auch die offene Schlagfläche im Abschwung war nicht die Ursache des Problems.

Die Schlagfläche war schon im Aufschwung geöffnet und war die Folge unseres Griffs. Bingo! Der Griff war die Ursache. Wir spielten mit einem sogenannten „schwachen“ Griff, bei welchem das Logo des Handschuhs fast schon direkt zum Ziel zeigt und keiner der 4 Knöchel von vorne sichtbar ist. Das hatten wir uns scheinbar voneinander abgeguckt.

Ein schwacher Griff begünstigt eine geöffnete Schlagfläche und erschwert ein sauberes, natürliches Rotieren vor und während des Treffmoments. Das führte zu Hektik innerhalb unseres Golfschwungs, wobei eine halbwegs saubere Rotation nur durch schnellen Einsatz der rechten Hand möglich war. Die Füße waren lediglich ein

Nebenprodukt, das bei dem Versuch entstand, den Ball nicht in benachbarte Gärten zu slicen.

Wenn ein schwacher Griff den Slice begünstigt, so begünstigt ein starker Griff – Sie ahnen es – eine geschlossene Schlagfläche und damit den Hook.



Wir bekamen damals folgenden Tipp, den wir gerne an Sie weitergeben: Wenn wir den Schläger mit der linken Hand greifen und ein Tee zwischen Daumen und Zeigefinger fixieren, sollte dieses Tee direkt nach vorne zeigen. Auf den Bildern sehen Sie den Vergleich zwischen einem starken und einem schwachen Griff. Die linke Hand ist allerdings nicht alles. Legen Sie die rechte Hand so über die linke, dass das „V“ zwischen Daumen und Zeigefinger zur rechten Schulter zeigt. Es klingt fast schon zu einfach, doch unser Beispiel zeigt, wie wichtig unser Griff ist und wie wichtig es ist, mit einem Trainer

zusammenzuarbeiten, der Fehlerketten versteht und nicht versucht, einzelne Symptome zu beheben.

Beachten Sie, dass dies Richtlinien sind und es Sinn macht, mit verschiedenen Griffen zu experimentieren. Das sollten Sie nicht täglich tun, doch es hilft zu wissen, wie sich ein starker und wie sich ein schwacher Griff auf Ihren individuellen Ballflug auswirkt.

Wohin des Weges? Die optimale Ausrichtung

Ein schwacher Griff ist deutlich leichter zu beheben, als tanzende Füße, doch der Griff ist nicht die einzige Grundlage, die sitzen sollte. Überprüfen Sie immer wieder, ob Sie richtig ausgerichtet sind und ob Ihre Schlagfläche parallel zu Ihrer Fußlinie steht. Dass Füße und Schlagfläche parallel zueinander sein sollten, wird oft vergessen, ist dafür umso wichtiger. Die Schlagfläche kann noch so perfekt auf das Ziel gerichtet sein, wenn die Füße in den Acker zielen, ist uns wenig geholfen.

Das Wissen korrekt ausgerichtet zu sein, gibt Sicherheit auf dem Golfplatz, die wiederrum zu einem freien Schwung führt. Es gibt zwei Möglichkeiten mit der Sie Ihre Ausrichtung effektiv überprüfen und verbessern können.

Möglichkeit 1: Richten Sie sich auf Ihr gewünschtes Ziel aus und nehmen Ihre Ansprechposition ein. Gehen Sie nun nicht sofort zum eigentlichen Schlag über, sondern legen Sie Ihren Schläger vor sich auf den Boden, sodass er beide Fußspitzen berührt. Treten Sie nun, ohne die Lage des Schlägers zu verändern, zurück und betrachten den Schläger. Der Schläger repräsentiert die Ausrichtung Ihrer Füße. Diese sollte im optimalen Fall etwas links des Zieles sein, denn Ihr Ball wird von einer fast einen Meter weitervorne liegende Stelle gespielt. Da die Ausrichtung der Füße und die

Ausrichtung des Schlägerkopfes parallel, jedoch versetzt sein sollten, zeigt Ihr Schlägerkopf leicht rechts des Zieles, wenn Ihre Füße direkt auf das Ziel ausgerichtet sind. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, die Füße leicht links des Zieles auszurichten. Legen Sie den Schläger vor Ihre Füße, so haben Sie eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Ausrichtung zu überprüfen und gegebenenfalls Veränderungen vorzunehmen.

Möglichkeit 2: Möglichkeit 2 empfiehlt sich, wenn Sie mehrere Bälle auf ein Ziel spielen und involviert ein buntes Hilfsmittel, das mittlerweile aus keinem Profi Bag dieser Welt mehr wegzudenken ist: Alignment Sticks oder Ausrichtungsstäbe. Durch den Alignment Stick richten Sie sich permanent optimal aus. Bedenken Sie jedoch, dass die Ausrichtung der Schlagfläche entscheidend ist. Je näher Sie den Stab daher an Ihre Füße legen, desto weiter links müssen Sie diesen ausrichten.

Arbeiten Sie mit 2 Stäben, um zu überprüfen, ob Ihre Schlagfläche und Ihre Füße tatsächlich parallel ausgerichtet sind. Legen Sie beide Stäbe dazu parallel auf den Boden, sodass der Stab, der Ihre Schlagfläche ausrichtet, direkt auf Ihr Ziel zeigt.

Diese Möglichkeit empfiehlt sich gerade dann, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum falsch ausgerichtet haben und sich an die neuen optischen Eindrücke der korrekten Ausrichtung gewöhnen müssen. Da Sie Alignment Sticks im Turnier jedoch nicht nutzen dürfen, sollten Sie nicht ständig damit arbeiten. Arbeiten Sie gerade nicht damit, nutzen Sie Möglichkeit 1.

Voller Einsatz

Die letzte Grundlage, auf die eingehen möchten, ist nicht die Ansprechposition, wie manch einer vielleicht vermuten würde. Die Ansprechposition ist wichtig, unserer Meinung nach jedoch nicht kriegsentscheidend. Wir folgen, was die Ansprechposition angeht, folgender Richtlinie: Das Gewicht sollte mittig auf beiden Füßen verteilt sein und die Sohle des Schlägers komplett auf dem Boden aufliegen.

Was wir als letzte Grundlage jedoch unbedingt ansprechen möchten, ist der Einsatz, den wir dem kommenden Schlag entgegen bringen. Der Einsatz beim Golf unterscheidet sich erheblich vom Einsatz bei anderen Sportarten und hat beispielsweise nichts mit dem Körpereinsatz beim Fußball zu tun. Als Einsatz beschreiben wir das Vertrauen, welches wir dem kommenden Schlag entgegen bringen. Denn wer hinter seinen Entscheidungen steht, der spielt langfristig gutes und konstantes Golf.

Wer zweifelt, steht nicht hinter dem nächsten Schlag und wer nicht hinter dem nächsten Schlag steht, gibt seinem Unterbewusstsein nicht den nötigen Freiraum, um energisch Richtung Ziel zu schwingen.

Zweifel brauchen Gedanken, die sie anheizen und wachsen lassen. Aus diesem Grund trennen wir Denken und Spielen bewusst. Gedanken lassen sich zwar nicht ausschalten, doch wir können verhindern, dass wir uns unmittelbar vor dem Schlag noch mit der Richtung des Windes befassen.

„Woher kam der Wind nochmal?“ „Wie weit ist es über den Bunker?“ und „von wo möchte ich auf dem Grün am liebsten putten?“ sind allesamt Fragen, die wir geklärt haben

sollten, **bevor** wir unsere Ansprechposition einnehmen. Über dem Ball geht es nur noch um die Ausführung. Diese Trennung können wir jedem nur ans Herz legen. Folgende Übung hilft bei der Umsetzung:

Legen Sie einen Alignment Stick oder eine Schnur direkt hinter Ihren Ball. Treffen Sie alle Entscheidungen hinter dem Ball und übertreten Sie den Stab oder die Schnur, um Ihre Ansprechposition einzunehmen erst dann, wenn Sie sich mit der Entscheidung wohl fühlen.

Sollten Sie über dem Ball erneut an Wind, Schlägerwahl oder irgendetwas anderes denken, das nicht in direktem Zusammenhang mit der Ausführung des Schlages zusammenhängt, so brechen Sie ab. Treten Sie hinter den Ball und beginnen Sie von vorne.

Zwingen Sie sich zu dieser Art von Disziplin, denn nur wenn Sie das Denken vom Spielen trennen, stehen Sie wirklich entschlossen über dem Ball. Nur wenn Sie wirklich entschlossen über dem Ball stehen, geben Sie Ihrem Körper die beste Chance auf Erfolg – gerade in Drucksituationen, in denen man leicht nervös wird.

Tipp Nr. 5: Arbeiten Sie nicht an Ihren Schwächen

Ihr Antrieb auf den Golfplatz zu fahren und Bälle zu schlagen, unterscheidet sich mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht von dem anderer Golfer: Sie möchten sich verbessern. Wenn Sie sich die ersten 4 Tipps zu Herzen nehmen und diese in Ihr Training einbauen, garantieren wir Ihnen, dass Sie langfristig positive Resultate sehen werden.

Noch schneller sehen Sie diese, wenn Sie sich Ihre Rundenanalysen (dazu später mehr) zur Hand nehmen und an Ihren Schwächen arbeiten. Schwächen ist in diesem Fall

wahrscheinlich das falsche Wort, denn Sie möchten sich grundsätzlich auf die positiven Aspekte Ihres Spiels konzentrieren und Ihrem Unterbewusstsein nicht ständig signalisieren, dass Sie etwas (noch) nicht gut können. Zu viel Fokus auf Negatives hat langfristig auch einen negativen Effekt, doch zur mentalen Seite des Spiels kommen wir noch.

Trotzdem empfehlen wir, dass Sie sich mit Ihrem **Potential** auseinandersetzen. Wer sein Potential statt seine Schwächen betrachtet, betrachtet sein Spiel nicht nur positiver und nüchterner, sondern weiß auf der Driving Range, an was er arbeiten muss. Hierbei können Sie sich selbstverständlich auf Ihr Gefühl verlassen, was gerade Einsteigern zu empfehlen ist. Am Anfang verwirren Analysen und Statistiken meist nur. Für den fortgeschrittenen und ambitionierten Golfer lohnt es sich allerdings, mit AGAPS (auch dazu kommen wir noch) zu arbeiten und Trainingseinheiten von der Analyse inspirieren zu lassen.

Stellen Sie sich vor Antritt Ihrer Trainingseinheit auf der Driving Range 2 Fragen: 1. Wo habe ich Potential? 2. Drückt der Schuh bei der Umsetzung oder der Konstanz?

Umsetzung bedeutet, dass Sie etwas auf der Driving Range gut können, auf dem Platz jedoch nicht in der Lage sind, das exakt so umzusetzen. In diesem Falle macht es Sinn, sich auf der Range auf eine Art Anwendungstraining zu konzentrieren. Damit gemeint ist die Simulation von Situationen, die so auch oft auf dem Golfplatz vorkommen: Ständige Zielwechsel und eine volle Schlagvorbereitung vor jedem Schlag. Seien Sie kreativ und holen Sie den Golfplatz auf die Range.

Konstanz hingegen bedeutet, dass Sie Ihr Potential nicht stets abrufen. Konzentrieren Sie sich in diesem Fall nicht

so viel auf die Anwendung. Nutzen Sie ein Ziel, auf das Sie sich eventuell mithilfe eines Alignment Stabes ausrichten und spielen Sie viele Bälle auf dieses Ziel. Eine hohe Wiederholbarkeit festigt Ihre Technik, gibt Ihnen Sicherheit und verbessert Ihr Gefühl.

Mehr Konstanz im Spiel: Mythen und Erfolgsgeheimnisse

Wer sich für unseren Newsletter anmeldet, bekommt eine Begrüßungs- E-Mail mit der Frage, welche Themen wir zukünftig vermehrt ansprechen sollen. Ein Thema findet sich in fast jeder zweiten Antwort-E-Mail wieder: Konstanz. Wie werde ich konstanter? Was kann ich tun, um mein gutes Spiel auf der Range, auch auf dem Platz umzusetzen und wie gehe ich mit fehlender Konstanz um?

Wir sprachen eben davon, dass viele Bälle zu ein und demselben Ziel unserer Konstanz auf die Sprünge helfen. Konstanz setzt eine gewisse Wiederholbarkeit voraus. Anfänger ohne ausreichend Erfahrung können deutlich weniger Konstanz erwarten, als ein Spieler oder eine Spielerin mit Handicap 10. Techniken müssen sich zunächst im Unterbewusstsein festsetzen, bevor wir sie konstant abrufen können. Wir trainieren selbst auf diese Art und Weise. Etwa nach Schwungkorrekturen oder nach längeren Trainingspausen. Allerdings ist das nur die halbe Seite der Medaille. Wir sprechen innerhalb dieses Buches immer wieder davon, dass wir auf dem Golfplatz nur eine Chance auf Erfolg haben. Ein Ball, ein Ziel. Wie so oft, geht es um die richtige Balance. Wer die Mehrheit der Golfer auf den Driving Ranges dieser Welt beobachtet, der stellt jedoch fest, dass

Balance meist eher Fehlanzeige ist. Wir möchten in diesem Abschnitt deutlich machen, dass unser Tipp, mehrere Bälle auf ein Ziel zu spielen, keine Einladung zum Stunden langen Bälle klopfen mit dem Eisen 7 ist.

Die vielen E-Mails, die wir zum Thema Konstanz bekommen, führten zu folgendem Gastbeitrag auf GolfPost.de. GolfPost ist eine der meist besuchten, deutschsprachigen Golfwebseiten und eines der größten Golfmagazine des Landes. Folgender Abschnitt ist eine leicht abgeänderte und gekürzte Version des Beitrags:

Viele Amateure haben die falsche Vorstellung von Konstanz. Wir schätzen unser Spiel auf der Driving Range als konstant ein, wenn mehrere Bälle nacheinander ähnlich auf ein Ziel fliegen. Wir schlagen einen Ball nach dem anderen auf dasselbe Ziel, in der Hoffnung, dass sich die perfekte Technik dadurch tief im Unterbewusstsein festsetzt und bei kommenden Runden auf dem Golfplatz auf Knopfdruck abrufbar ist.

Dieser Ansatz ist vergleichbar mit dem Wunsch in einer Großstadt Fahrrad zu fahren, sich jedoch im Fitnessstudio darauf vorzubereiten. Durch das Training im Fitnessstudio festigen wir zwar unsere Technik und verbessern unsere Ausdauer, wir vergessen jedoch den alles entscheidenden Faktor: Variabilität. Wenn wir keine Variabilität in unser Training einbauen, sind wir in der Großstadt durch die Menschenmassen und wechselnden Eindrücke vollkommen überfordert. Das Golf, das wir auf der Driving Range spielen, ist nicht das Golf, das wir auf dem Platz benötigen. Konstanz bedeutet nicht, jedes Mal dasselbe zu tun. Konstanz bedeutet, dass wir den Umgang mit Variabilität und Schwankungen meistern.

Es gibt 2 Arten von Schwankungen: Externe und interne Schwankungen. Zu externen Schwankungen gehören wechselnde Witterungsbedingungen, wechselnde Platzzustände oder wechselnde Golfplätze. Jeder Tag ist unterschiedlich. Das gilt auch für uns selbst. Unsere Stimmung, unsere Motivation, unsere Konzentration oder unsere Fitness unterliegen inneren Schwankungen. Das ist völlig normal. Wer ausgeschlafen und bei schönem Wetter auf den Golfplatz kommt, der ist sehr wahrscheinlich motivierter als jemand, der nach einem stressigen Tag im Büro im Regen zum After-Work Cup unterwegs ist. Doch diese inneren Schwankungen werden oft vergessen, wenn wir auf der Range nach Perfektion suchen. Konstanz bedeutet jedoch, mit eben diesen umgehen zu können. Dazu müssen wir den Umgang mit Schwankungen üben.

Wie? Gute Frage: In dem wir uns klar machen, bei welchen externen und internen Umständen wir gut und bei welchen wir weniger gut spielen. Wenn Sie möchten, machen Sie sich 2 Tabellen, die Sie in jeweils 2 Spalten unterteilen: Eine Tabelle für die externen Umstände und eine für die internen Umstände. Eine Spalte für gute Umstände, eine Spalte für ungünstige Umstände.

Wir haben das mit einem Bekannten, der erst seit 2 Jahren Golf spielt, durchgeführt. Er hat dabei folgendes festgestellt: Jedes Mal, wenn er einen guten Schlag macht, hält er sein Finish rund 3 Sekunden. Jedes Mal wenn er einen schlechten Schlag macht, kommt der Schläger fast gar nicht im Finish an. Seine besten Runden spielte er bei Sonnenschein, seine schlechten Runden bei Regen. Doch jetzt kommt das Wichtigste: Er hat festgestellt, dass er mit schnellen Mitspielern deutlich besser spielt als mit Spielern, die deutlich

mehr Zeit während der Vorbereitung benötigen als er. Er verlor seine Geduld, wenn er mit langsamen Mitspielern spielte und das wirkte sich negativ auf sein eigenes Spiel aus. Wir haben ihm geraten, dass er den Umgang mit solchen Situationen übt und dazu erstens: so oft als möglich auch bei Regen auf den Platz geht und zweitens: vor jedem Schlag erst einmal 20 Sekunden wartet, bevor er den Schlag ausführt, beziehungsweise mit seiner Routine beginnt, um auf dem Platz geduldiger zu werden.

Was anfänglich erst einmal unangenehm war, führte dazu, dass er sein Handicap innerhalb einer Saison fast schon halbierte. Und damit ist er nicht allein: Wie oft hört man die Sätze „ich bin ein Schönwettergolfer“ oder „ich kann nur schnell/langsam spielen“.

Natürlich sind wir alle Schönwettergolfer, denn wir spielen hauptsächlich bei schönem Wetter und was wir häufig tun, verbessern wir. Wirklich konstant sind allerdings nur die Allwettergolfer.

Schwankungen in das eigene Training einzubauen, ist daher unheimlich wichtig. Bei Regen oder Wind ein paar Löcher zu spielen, ist eine der gängigsten und einfachsten Methoden, doch letztendlich hilft alles, was uns aus unserer Komfortzone herausbringt. Spielen Sie die ungeraden Löcher doch einfach einmal ohne Handschuh, die geraden Löcher dafür mit einem Handschuh an jeder Hand. Geben Sie sich auf den ungeraden Löchern nur 10 Sekunden zur Schlagvorbereitung, auf den geraden Löchern dafür mindestens 40. Gutes Golftraining muss nicht immer konventionell sein. Im Gegenteil: Oft ist es das unkonventionelle Training, das uns zu mehr Konstanz führt.

The Inner Game – die mentale Seite des Spiels

Wir haben bereits darauf hingewiesen, dass wir uns im Folgenden auch der mentalen Seite des Spiels widmen werden. Dazu kommen wir sofort, doch lassen Sie uns noch einen Moment lang einen wichtigen Aspekt aus einem der letzten Abschnitte reflektieren. Wir sprachen von der Arbeit am eigenen Potential und, dass man sich bei der Findung seines Potentials von seinen Rundenanalysen und seinen Bestandsaufnahmen inspirieren lassen sollte – gerade als fortgeschrittener Golfer. Was sind Rundenanalysen und was ist mit einer Bestandsaufnahme gemeint? Beides sind powervolle Methoden, um das eigene Spiel in Stärken und Potential einzuteilen und so ein Training zu gestalten, das Erfolg maximiert und den Aufwand minimiert. Wir beginnen mit der Bestandsaufnahme:

So macht eine Bestandsaufnahme Sinn

Ziel einer Bestandsaufnahme ist die Analyse und Bewertung des eigenen Spiels zu einem bestimmten Zeitpunkt. Diese lässt sich dann mit Ihren Zielen und zukünftigen Leistungen vergleichen. Außerdem können Stärken und Schwächen auf diese Weise ausgemacht werden. Schwächen können im Training so verbessert und Stärken auf dem Platz gezielt ausgespielt werden. Es gibt kein Limit für die Anzahl von Bestandsaufnahmen, die während einer Saison durchgeführt werden können. Allerdings empfiehlt sich eine Analyse vor allem nach der Saison, um das Potential für die kommende Saison ausfindig zu machen. Zusätzlich ist eine zweite Analyse gegen Mitte der Saison ratsam, um den eigenen Fortschritt während der Saison zu erkennen und gegebenenfalls Änderungen vorzunehmen.

Die erweiterte Bestandsaufnahme, die wir Ihnen vorstellen möchten, besteht aus 2 Schritten. Nehmen Sie im ersten Schritt vier Blätter Papier zur Hand. Betiteln Sie eines der Papiere mit dem Wort „Technik“, ein zweites mit „Taktik“, das dritte mit „Fitness“ und das vierte mit dem Wort „Mental“.

Untergliedern Sie das „Technik Blatt“ in Putten, Bunker, Chippen, Pitchen, Annäherungen, und lange Schläge und vergeben Sie für jeden Punkt eine Schulnote von 1 bis 6. Nachdem Sie Ihre Technik der einzelnen Schlagarten bewertet haben, schreiben Sie auf, warum Sie diese Note vergeben haben. Denken Sie daran, dass es auf diesem Blatt nur um Ihre Technik geht. Gehen Sie die einzelnen Schlagarten sorgfältig durch und bringen Sie alle relevanten Gedanken in Bezug auf Ihre Technik zu Papier.

Wie sich Ihre Technik anfühlt, wie sie auf Video aussieht und, ob sie zuverlässige Resultate bringt, sind Fragen, die Sie auf diesem Blatt klären sollten. Selbstverständlich ist die Vergabe von Schulnoten in diesem Fall subjektiv. So kann ein Spieler mit Handicap 15 durchaus eine 2 für seine Putt-Technik vergeben und ein Spieler mit Handicap 0 eine 3+. Das ist weder verwerflich noch bedenklich, solange sich Jeder an seinen eigenen Zielen misst und dementsprechende Noten vergibt.

Auf dem zweiten Blatt beschäftigen Sie sich mit Ihrer Taktik und schreiben alles auf, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Vergeben Sie auch hier eine Note. Klären Sie dabei, wie Sie Ihre Taktik einschätzen würden. Aggressiv oder konservativ? Und: Nimmt ein bestimmter Score darauf Einfluss? Ermitteln Sie, was Sie zu Taktikänderungen verleitet und ob diese in der Vergangenheit, positive oder negative Auswirkungen auf Ihr Spiel genommen haben.

Verfahren Sie auf dem dritten Blatt ähnlich. Lassen Sie Ihren Gedanken zu Ihrer golfspezifischen Fitness freien Lauf. Sind Sie von Rückenschmerzen geplagt? Sind Sie in irgendeiner Form in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? Würden Sie gerne mit mehr Power durch den Ball schwingen? Oder werden Sie gegen Ende der Runde oft müde? Klären Sie Fragen wie diese auf dem „Fitness Blatt“.

Zu guter Letzt befassen Sie sich mit dem mentalen Aspekt des Spiels. Welche Schulnote würden Sie ihrem mentalen Spiel geben und warum? Ihr Verhalten unter Druck, bei gutem oder schlechtem Start in eine Runde sowie das Verhalten nach missglückten Schlägen oder ganzen Runden, gibt Ihnen Auskunft über Ihre mentale Stärke. Die Note mit der Sie Ihre mentale Seite bewerten, sollte Ihren

Zufriedenheitsgrad widerspiegeln. Befassen Sie sich daher auch mit Ihren Wünschen und Zielen. Wie reagieren Sie derzeit auf einen leichtsinnig verschobenen Putt? Was hat das Ihrer Meinung nach für Auswirkungen auf kommende Putts und wie würden Sie gerne reagieren?

Bedenken Sie dabei immer wieder, dass eine Bestandsaufnahme eine Reflektion Ihrer jetzigen Leistungen vor dem Hintergrund Ihrer Ziele und Wünsche ist. Deshalb sind Ihnen dabei auch keine Grenzen gesetzt. Schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt, was Sie beschäftigt und worin Sie Potential sehen. Wichtig ist nur, dass Sie ehrlich mit sich sind.

Um solch eine Bestandsaufnahme noch exakter werden zu lassen, können Sie ebenso Ihren Trainer, Spielpartner, Freund oder Freundin darum bitten, eine Bestandsaufnahme für Ihr Spiel durchzuführen. Eine zweite Meinung kann neues Licht auf das eigene Spiel werfen, ist allerdings kein Muss. Akkurater wird die Bestandsaufnahme auch durch Statistiken und AGAPS Analysen aus der Vergangenheit, welche die Notenvergabe, sowie Ihre Kommentare und Gedanken konstruktiv ergänzen. Auf AGAPS Analysen gehen wir im Folgenden ein.

Im zweiten Schritt gehen Sie die 4 Blätter erneut nacheinander durch und ermitteln die Punkte Ihres Spiels, die die höchsten Noten erhalten haben. Die höchste Note spiegelt gleichzeitig den Aspekt Ihres Spiels mit dem größten Potential wider. Fragen Sie sich, was Sie unternehmen können, um diesen Punkt zu verbessern. Verfahren Sie auf diese Weise mit den 5 Aspekten, die die höchsten Noten bekommen haben. In diesen Punkten steckt Ihr größtes Potential. Daher ist es

sinnvoll, diese Punkte gezielt in Ihr Training einfließen und sich gegebenenfalls von einem Trainer helfen zu lassen.

5 Buchstaben, große Wirkung: AGAPS

Eine eben beschriebene Bestandsanalyse ist in jedem Fall hilfreich und empfehlenswert. Durch eine AGAPS Analyse kann solch eine Bestandsaufnahme noch exakter gestaltet werden. Allerdings ist eine AGAPS Analyse auch ohne die Bestandsaufnahme eine sehr wertvolle Methode, die Stärken und Schwächen gezielt ausfindig macht. AGAPS steht für Abschlag, Grün in Regulation, Annäherung, Putts und Score.

Um eine AGAPS durchzuführen, nehmen Sie sich eine Scorekarte aus dem Sekretariat und tragen Sie **A, G, A, P, S** in dieser Reihenfolge in die oberen Kästchen der Scorekarte ein. Gehen Sie entweder nach oder während der Runde die einzelnen Löcher der Reihe nach durch.

Unter dem Kästchen A tragen Sie ein, ob Sie das Fairway am jeweiligen Loch getroffen haben. Markieren Sie einen Treffer mit einem Haken oder streichen Sie das Kästchen beim Verfehlen des Fairways durch. Bedenken Sie dabei, dass dies nur für Par 4 und Par 5 Löcher zutrifft.

Unter dem Kästchen mit dem Buchstaben G tragen Sie ein, ob Sie das Grün in Regulation erreicht haben. In Regulation bedeutet: Mit einem Schlag bei einem Par 3, mit zwei bei einem Par 4 und mit drei Schlägen bei einem Par 5.

Das zweite A steht für Annäherung. Hier tragen Sie nur etwas ein, wenn Sie das Grün verfehlt haben. Ein einfaches C, wenn Sie mit einem Chip angenähert haben, ein P bei einem Pitch, ein B bei einem Bunkerschlag oder ein L für einen Lob sind hier empfehlenswert. Dadurch wissen Sie bei der

späteren Auswertung genau, mit welcher Art von Annäherung Sie das Par noch retten konnten und mit welcher nicht.

Unter dem Buchstaben P tragen Sie die Anzahl Ihrer Putts am jeweiligen Loch ein und zu guter Letzt notieren Sie Ihren Score unter dem Buchstaben S.

Nun zur Auswertung: Notieren Sie sich die Anzahl Ihrer Fairway- und Grüntreffer, sowie die Anzahl verfehlter Fairways und Grüns. Notieren Sie, wie oft Sie das Par bei einem verfehlten Grün noch retten konnten und welche Art der Annäherung Sie dabei gewählt hatten. Dadurch haben Sie die Chance, Ihre Schwachstellen zu erkennen, zu trainieren und spätere Runden mit den jetzigen Werten zu vergleichen.

Quick Tipp: Die Gesamtanzahl der Putts per se sagt nichts über die Leistung beim Putten aus, da die Anzahl getroffener Grüns meist von Runde zu Runde variiert. Einen besseren und vergleichbareren Wert erhalten Sie, wenn Sie die durchschnittliche Anzahl Putts pro getroffenem Grün ermitteln. Addieren Sie dazu alle Putts auf den Grüns, die Sie in Regulation erreicht haben und teilen Sie das Ergebnis durch die Anzahl der Grüntreffer. Jedes getroffene Grün birgt in der Theorie die Chance auf ein Birdie. Der ermittelte Wert gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Sie diese Chancen nutzen oder nicht und wie oft Sie dabei sogar Drei-Putt gefährdet sind.

Ziel einer AGAPS Analyse ist es, Stärken und Potential Ihres Spiels ausfindig zu machen. Daher ist es sinnvoll, nach jeder Runde eine solche AGAPS durchzuführen. So dokumentieren Sie Ihren Fortschritt. Statistiken und Erkenntnisse, die Sie anhand der AGAPS gewonnen haben, lassen Ihre Bestandsaufnahme noch akkurater werden.

AGAPS 2.0

Bei dieser überarbeiteten Version der AGAPS Analyse gehen Sie noch einen Schritt weiter. Markieren Sie verfehlt Fairways und Grüns nicht nur durch ein Kreuz oder einen Strich, sondern durch Pfeile, die angeben, wo genau Sie das Fairway, beziehungsweise das Grün verfehlt haben. Außerdem notieren Sie, wie weit Ihr Ball nach einer Annäherung vom Loch entfernt war. Selbstverständlich können Sie dies auch für ein getroffenes Grün tun.

Das ist zwar aufwendiger als eine herkömmliche AGAPS, doch eine solche Analyse gibt Ihnen noch genaueren Aufschluss über Ihr Spiel. Außerdem ergeben sich durch diese Analyse meist wiederkehrende Muster.

Ein Beispiel für solch ein Muster sind zu kurz gelassene Abschläge an Par 3's. Das ist oftmals das Resultat falscher Schlägerwahl. Allerdings bleibt solch ein Muster während des Spielens oft unentdeckt. Vor allem dann, wenn es nicht jedes Par 3, sondern nur jedes dritte Par 3 auftritt.

Ein weiteres Beispiel ist eine immer wiederkehrende Distanz zum Loch. AGAPS 2.0 lässt Sie erkennen, dass Sie im Durchschnitt einen 5,50 m Putt zum Birdie haben oder einen 2m Putt zum Par, falls Sie das Grün verfehlt haben. Nun sind Sie in der Lage, diese Distanzen im Training vermehrt zu üben, um auf dem Platz Sicherheit zu gewinnen und schlussendlich bessere Resultate zu erzielen.

Mentales Training beginnt abseits des Golfplatzes

Unser Gehirn ist die Steuerzentrale unseres Körpers. Das betonen wir immer wieder, denn mit sinkendem Handicap wird es zunehmend wichtiger, mentale Fehler genauso zu analysieren, wie technische. Lassen Sie uns einen Moment in die Vergangenheit reisen, in der von einer guten Leistung auf dem Golfplatz keine Rede war, in der Sammeln und Jagen an oberster Stelle standen und in der unser Gehirn in erster Linie um unser Überleben bemüht war:

Unser Gehirn hat sich in einer Umwelt entwickelt, die sich erheblich von unserer heutigen Welt unterscheidet. Daher schleppen wir allen möglichen biologischen Ballast mit uns herum. Wir sind noch immer darauf geeicht, Bedrohungen und Gefahren wahrzunehmen, die es gar nicht mehr gibt. Die Verhaltensweisen von damals, tun sich heute in unterschiedlichem Kontext hervor. Die berühmte *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* zum Beispiel. Wer in der Steinzeit einem wilden Tier begegnete, der hatte keine Verwendung für logisches Denken. Wer in der Steinzeit einem wilden Tier begegnete, der hatte Verwendung für Adrenalin und andere Stresshormone, für Energie in den Fäusten und den Beinen, nicht für Pro-Contra Listen. Kampf oder Flucht waren damals die Optionen.

Kampf oder Flucht sind heute in den meisten Fällen ungünstige Optionen, was jedoch nichts an der Tatsache ändert, dass unser Gehirn manche Situationen ähnlich interpretiert, eine Flut an Stresshormonen ausschüttet und eine Sauerstoffübersversorgung in den Armen und Beinen auslöst. Viele unserer evolutionsbedingten, körpereigenen Systeme werden heute durch völlig triviale und alltägliche

Dinge getriggert. Auf dem Golfplatz zum Beispiel. Wir schlagen einen Ball ins Wasser und ärgern uns. Wir fluchen und machen uns Vorwürfe. Wir lassen der *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* freien Lauf und paaren diese mit einer Portion Grübelei – „*warum schon wieder ins Wasser?*“, „*mein Trainer taugt nichts*“, „*jetzt habe ich nicht auf meinen Griff geachtet*“ – und schwups, so entsteht die schönste Golfer Depression.

Dieser Reaktion entgegenzuwirken, ist in der Theorie gar nicht so schwer. Schwer ist die Umsetzung. Schwer ist es zu verstehen, dass es keinen goldenen Tipp gibt. Dass gut gemeinte Ratschläge wie „*du musst einfach nur positiv denken*“ oder „*immer weiter kämpfen*“ der praktischen Anwendung in der Regel nicht standhalten und, dass mentales Training nicht erst auf dem Golfplatz beginnt.

Unser Gehirn funktioniert auf der Grundlage von Elektrizität. So viel Elektrizität, dass wir damit eine 20-Watt-Glühbirne zum Leuchten bringen könnten. Laut New York Times Bestseller Autor Steven Kotler, macht unser Gehirn im Durchschnitt gerade einmal 2% des Körpergewichtes aus, verbraucht allerdings 20% unserer täglichen Energie. 20% unserer täglichen Energie! Mentaltraining beginnt zu Hause. Professor Richard Wiseman schrieb ein großartiges Buch mit dem Titel „Superschlaf“. Ein dunkler Raum, ein regelmäßiger Schlafrythmus, sowie kein Kontakt zu digitalen Geräten unmittelbar vor dem Zubettgehen gehören zu Wisemans goldenen Regeln. Dr. Michael Gervais, Mentaltrainer der Seattle Seahawks, einer der erfolgreichsten American Football Mannschaften, ergänzt Wisemans Funde mit folgendem Forschungsergebnis: Probanden, die eine Woche lang für nur 5,5 Stunden schliefen, hatten dieselbe Reaktionszeit und Aufmerksamkeitsspanne, wie betrunkene Affen. Fragen Sie

sich daher, ob Sie Ihrem Supercomputer zwischen Ihren Ohren genug Ruhezeit geben (mindestens 7-8 Stunden), bevor Sie nach dem goldenen, mentalen Tipp suchen.

Auf dem Golfplatz geht es um Vertrauen. Vertrauen in den eigenen Schwung, die Fähigkeit, auch nach einem unvorteilhaften Schlag wieder zurückzukommen und Niederlagen zu überwinden. Ausreichend Schlaf ist der erste Schritt in die richtige Richtung, doch es gibt etwas, das wir tun können, um fernab des Golfplatzes Vertrauen auf- und Stress abzubauen.

Im Sommer 2012 stellte Freddy fest, dass ein kleiner Waldlauf am Abend vor einem Turnier in direktem Zusammenhang mit einer guten mentalen Leistung und mehr Euphorie beim Turnier am nächsten Tag stand. Fitnessstraining war von diesem Zeitpunkt an ein fester Bestandteil unserer Trainingsroutine und ein Waldlauf eines der wirksamsten Mittel gegen Stress. Wir wussten intuitiv um die positiven Wirkungen von Sport, doch was im Gehirn tatsächlich passiert, war uns bis vor einiger Zeit fremd. Neuroplastizität heißt das Zauberwort.

Neuroplastizität ist ein Schirmbegriff für die Fähigkeit unseres Gehirns, sich anzupassen und zu verändern. Eine Studie der Princeton Universität ergab, dass sich unser Gehirn dank Neuroplastizität durch Sport reorganisiert, um stressresistenter zu werden. Je fitter ein Mensch, desto mehr GABA wird im Körper ausgeschüttet. GABA ist ein Neurotransmitter oder Botenstoff, der Erregung von einer Nervenzelle zur anderen überträgt. GABA dient jedoch auch dazu, Aufregung im Körper zu regulieren.

Von einem evolutionären Standpunkt aus betrachtet, macht dies sehr viel Sinn, denn je fitter ein Mensch, desto eher

ist er kampf- oder fluchtbereit ohne eine zusätzliche Ladung Adrenalin zu benötigen. Bei unfitten Menschen ist das genaue Gegenteil der Fall. Der Körper möchte die eigenen Überlebenschancen erhöhen und schüttet dadurch so viel Stresshormone aus, wie möglich, die den Körper in Aktionsbereitschaft versetzen.

Fitnessstraining erhöht jedoch nicht nur unsere Stresstoleranz. Fitnessstraining stärkt unsere Überzeugungen und verändert die Perspektive, mit der wir auf das Thema Erfolg blicken. Angenommen wir stemmen 15 Kilogramm, trainieren 2-3 Wochen und schaffen dann auf einmal 18 oder 20 Kilogramm. Wir fühlen uns zweifelsohne gut. Wir schaffen mehr, als noch vor 2-3 Wochen. Unser Erfolg ist unbestreitbar, was unsere Überzeugung vor dem Hintergrund des sportlichen Erfolgs positiv beeinflusst. Beim Fitnessstraining geht es nicht ausschließlich um den Körper. Es geht für uns ebenfalls um die Frage, was wir schaffen können oder wie lange wir durchhalten können und das beflügelt unser Selbstvertrauen.

Warum spielen Sie Golf?

Bestseller Autor Simon Sinek coacht Führungspersönlichkeiten in Sport und Wirtschaft und ist bekannt für seinen über mehrere Millionen Mal angeklickten Ted Talk „*Start with why*“ („*Beginne mit warum*“). Sinek trifft die Aussage, dass Firmen, die sich ihrer Motivation nicht bewusst sind, nicht lange durchhalten und schon gar nicht dauerhaft erfolgreich sein können. Wir raten auch Ihnen, sich im ersten Schritt einmal zu fragen, warum Sie Golf spielen. Was wir eben beschrieben haben, klingt unheimlich trivial: Ausreichend schlafen und Sport machen. Doch darum geht es nicht! Es geht nicht darum,

wie einfach oder kompliziert etwas ist. Es geht um Ergebnisse und es sind die vermeintlich einfachen Dinge und die guten Gewohnheiten, die uns zum Erfolg führen. Was wir einfach umsetzen können, tun wir häufiger. Was wir häufig tun, wird zur Gewohnheit.

Sich unserer Motivation bewusst zu werden, klingt scheinbar ähnlich einfach, doch wir alle wissen, wie wichtig die eigene Motivation in Bezug auf ein bestimmtes Ziel ist: Sie sind im Urlaub, mieten sich ein Auto, programmieren Ihr Navi und fahren los. Und ohne Navi? Beziehungsweise mit Navi, jedoch ohne Zielort? Was dann? Sie stehen etwas verloren vor Ihrem Mietauto und wissen nicht so richtig weiter? Genau darauf wollen wir hinaus!

Jeder Golfer beginnt irgendwann einmal aus Spaß und Neugier mit den Golf. Aus Spaß und Neugier wird nach einiger Zeit Leidenschaft und Ehrgeiz. Das Handicap wird wichtiger, Turniere werden interessant. Wir streben nach Wachstum. Doch es ist so einfach, Runde um Runde zu spielen und eine Trainerstunde nach der anderen zu nehmen, ohne zu fragen, wo wir eigentlich hinmöchten. Sie möchten einfach nur die frische Luft mit Freunden genießen? Warum regen Sie sich dann über einen verpassten Schlag auf?

Machen Sie sich frei vom Score

Wer sich seiner Motivation bewusst ist, kann eine zusätzliche Metrik einführen, nach welcher er sein Spiel bewerten kann. Schon Michael Murphy schreibt in seinem 1972 veröffentlichten Buch „Golf und Psyche“:

„Vergessen Sie nicht, dass Ihr Handicap kein exaktes Spiegelbild Ihrer Seele sein kann. Was

10 Schläge weniger – 18 Tipps für Siegertypen

wirklich zählt, ist Ihre Reaktion auf das erzielte Resultat. Wer mit Anstand seine Leistung zu akzeptieren versteht, hat immer Gewinn – für sich selbst und andere.“

Viele Amateure machen den Fehler und messen ihr Spiel nur anhand einer Metrik: Dem Score. Das Problem dabei: Der Score ist nicht kontrollierbar. Noch nie hat es jemand in der Geschichte des Spiels geschafft, sein Endergebnis konstant und mit 100 prozentiger Sicherheit vorherzusagen. Bälle verspringen ab und zu, lippen aufgrund einer Unebenheit im Grün aus und manchmal schätzen wir den Wind einfach falsch ein. Äußerliche Faktoren, wie den Wind, können wir nicht kontrollieren. Treffen wir eine Entscheidung, hinter welcher wir zu 100% stehen und der Wind dreht plötzlich, so können wir uns keinen Vorwurf machen. Ein guter Schlag bleibt ein guter Schlag, auch wenn der Score diesen manchmal nicht reflektiert. Wer sein Spiel ausschließlich nach dem Endergebnis beurteilt, der verhält sich reaktiv und nicht aktiv und läuft Gefahr, eine emotionale Achterbahn zu fahren.

Angenommen der Wettbewerb motiviert Sie. Sie möchten Ihrer Mannschaft zum Aufstieg verhelfen und lieben den Vergleich mit sich selbst. Stellen Sie sich folgende 3 Fragen:

- Wie verhalte ich mich, wenn ich mein bestes Golf spiele?
- Auf was konzentriere ich mich, wenn ich mein bestes Golf spiele?
- Wie bereite ich mich auf Schläge vor, wenn ich mein bestes Golf spiele?

Erst dann können Sie sich fragen: Was triggert meine *Kampf-oder-Flucht-Reaktion*? Wann fühle ich, wie mein Herzrhythmus steigt und meine Arme verkrampfen?

Nehmen Sie sich für die Beantwortung dieser Fragen einen Moment Zeit. Alle 3, beziehungsweise 5 Fragen geben Aufschluss über die Handlungen und Prozesse, die Sie in der Vergangenheit zum Erfolg geführt haben. Setzen Sie sich nun zum Ziel, sich während der Runde einzig und allein auf diese Handlungen und Prozesse zu konzentrieren. Bewerten Sie Ihr Spiel ausschließlich danach, wie gut Sie die Handlungen während der Runde umgesetzt haben und lassen Sie Ihren Score links liegen. Angenommen Sie spielen zum Spaß Golf. Kameradschaft, frische Luft und schöne Landschaften motivieren Sie. Fragen Sie sich:

1. Wie verhalte ich mich, wenn ich am meisten Spaß habe?
2. Auf was konzentriere ich mich, wenn ich auf dem Golfplatz am meisten Spaß habe?

Post-Game Analyse: Von den besten der Welt lernen

Jason Day startete am 5. Januar in das Turnierjahr 2017. In derselben Woche sind wir auf einen interessanten Artikel gestoßen, der einen Teil von Jason Days Pressekonferenz im Vorfeld des Auftaktturniers der PGA Tour auf Hawaii wiedergab. Day sagte im Vorfeld des *Tournament of Champions*, dass er wisse, dass er wegen seiner langen Schlagvorbereitung in der Kritik stehe, jedoch nicht vorhabe, schneller zu spielen. Golf.de zitierte Days Pressekonferenz im Artikel wie folgt:

„Ich weiß, dass es ein großes Thema im Golfsport ist, das Spiel schneller zu machen. [...] Aber ich beschäftige mich nicht damit. Ich muss die Dinge tun, die mich gut machen. Wenn das heißt, sich fünf Mal neu zu konzentrieren vor einem Schlag, dann werde ich mich fünf Mal neu konzentrieren.“

In diesem Satz steckt eine Menge Weisheit. Und nein, wir meinen und befürworten damit nicht das langsame Spiel. Day spricht davon, dass er tun muss, was ihn gut macht.

Wir sprachen in den letzten Abschnitten von der Analyse des eigenen Spiels und deren Wichtigkeit. Wir sprachen von mehreren Fragen, durch die Sie Ihrem Potential auf den Grund gehen können und von den Grundlagen des mentalen Trainings. Begriffe, wie *Erfolg* oder *verbessern* sind individuell. Was für den einen Erfolg bedeutet, ist für den anderen vielleicht komplett unbedeutend. Selbstverständnis und Klarheit sind daher umso wichtiger. Aus diesem Grund möchten Ihnen nun eine zusätzliche Methode an die Hand geben, die wir vor allem zum Jahreswechsel durchführen: Die *Post-Game Analyse*.

Gerade zum Jahreswechsel nehmen wir persönlich uns die Zeit und blicken mit dem Ziel, die Dinge zu identifizieren, die uns in den vergangenen 12 Monaten die besten Resultate gebracht haben, auf das vergangene Jahr zurück. Wir suchen im Regelfall nach 5 Dingen, von deren Ausführung oder Umsetzung wir stark profitiert haben und überlegen dann, wie wir mehr davon tun können. Während des Jahres stecken wir oft so tief in unserem Alltag, dass eine solche Reflektion zu kurz kommt. Der Jahreswechsel und der Jahresanfang bieten eine perfekte Gelegenheit, Erfolgsgaranten herauszufiltern,

schriftlich festzuhalten und dessen Umsetzung im neuen Jahr zu priorisieren. Noch besser: Das Ganze in den Kalender eintragen oder auf eine To-Do-Liste setzen.

Wir haben festgestellt, dass es ebenfalls Sinn macht, die 5 Dinge zu identifizieren, die keine oder sogar negative Resultate hervorrufen und dann der Frage nachzugehen, wie wir diese minimieren können. Eine bestimmte Puttübung frustriert Sie? Suchen Sie nach einer Alternative. Sie stellen fest, dass Sie Turniere mit später Startzeit bevorzugen? Gehen Sie der Sache auf den Grund und ziehen Sie After-Work Turniere in Erwägung. Die Arbeit mit Ihrem Trainer bringt nicht die gewünschten Resultate? Wechseln Sie den Trainer. Stellen Sie sich zum Ende folgende 3 Fragen: Was muss ich tun, um mein Handicap nächstes Jahr um 10 Schläge zu unterschlagen? Welche meiner Gewohnheiten muss ich dazu stärken? Welche meiner Gewohnheiten muss ich dazu ablegen?

Diese Methode ist nicht nur für das eigene Golfspiel hilfreich. Es hilft zweifelsohne auch privat oder beruflich, die Aktivitäten und Experimente herauszufiltern, die im alten Jahr Glück, Spaß und Erfolg mit sich brachten und im neuen Jahr mehr davon zu tun, sowie Negatives zu filtern und aus dem eigenen Leben zu verbannen.

Wer auf diese Weise aktiv und nicht reaktiv an seinem Spiel arbeitet, der spielt langfristig besser, bleibt auf der Runde gelassener und lässt sich auch in Drucksituationen nicht so einfach aus der Bahn werfen.

Mentales Golf am Beispiel des ersten Abschlags

Für viele ist der erste Abschlag eine dieser Drucksituationen. Jeder kennt das mulmige Gefühl vor einer Turnierrunde. Spielpartner, Starter, nachfolgende Flights oder sogar Zuschauer verfolgen das Geschehen und scheinen dem ersten Abschlag einen besonderen Stempel aufzudrücken. Dabei sind wir Amateure nicht allein.

Der US-Amerikaner Webb Simpson begann den Ryder Cup 2014 in Gleneagles mit einem unterschlagenen Fairwayholz vom Tee. Simpsons Spielpartner Bubba Watson, sowie seine Gegner aus dem europäischen Team, Justin Rose und Henrik Stenson, schlugen ihre Bälle fast doppelt so weit. Simpson selbst kommentierte seinen Ausrutscher mit einem Lächeln. Eine Reaktion, die man beim Durchschnittsamateur in solch einer Situation selten findet, dabei können wir so Einiges von Webb Simpson in dieser Situation lernen. Der erste Abschlag ist für viele Golfer mit größerem Druck verbunden, als andere Schläge. Ähnlich ist es mit der Nervosität, die oftmals am ersten Abschlag am größten ist. Warum ist das so?

Stellen Sie sich vor, Sie müssten einem Kind erklären, warum im Privat- und Berufsleben erfolgreiche Persönlichkeiten auf einmal ins Schwitzen kommen, wenn Sie über dem ersten Schlag einer Runde stehen. Das Kind würde Sie fragen was passieren würde, wenn der Schlag misslingt und warum diese Konsequenz so schlimm ist, dass sie Nervosität hervorruft. Hier wird Ihre fiktive Erklärung wahrscheinlich ins Stocken kommen, denn was ist die tatsächliche Konsequenz eines misslungenen Schlages?

Wenn wir von einer theoretisch einwandfreien Even Par Runde ausgehen, so ist der erste Abschlag einer, von 71 weiteren Schlägen. Statistisch gesehen macht er knapp über 1% der Schläge auf einer solchen Runde aus. Nicht mehr und nicht weniger. Trotzdem scheint es, als ob wir diesem Schlag deutlich mehr Gewicht geben, als nötig. Oft machen wir den Verlauf einer Runde an genau diesem einen Schlag fest und formen Sätze wie: „Schon wieder nach rechts. Das wird heute nichts.“ Wenn Sie zu solchen Gedanken neigen, erinnern Sie sich an den eben erwähnten Wert von zirka 1%. Wenn Ihr Ball am ersten Abschlag nach rechts fliegt, bedeutet das, dass bis jetzt 1% ihrer Bälle am heutigen Tag nach rechts geflogen sind. Nichts weiter.

„Aber ich möchte mich vor meinen Flightpartnern nicht blamieren, ich möchte zeigen, dass ich mithalten kann und mein Handicap gerechtfertigt ist!“

Wir haben zusammen an die 500 Turniere gespielt, mindestens ein Fünftel davon auf ausländischem Boden. Raten Sie einmal, wie oft dabei innerhalb des Flights über das Spiel eines anderen gesprochen oder gelästert wurde? Kein einziges Mal!

Ertappen Sie sich, wenn sich dekonstruktive Aussagen oder Gedanken einschleichen und machen Sie den Realitätstest, indem Sie sich fragen, ob Ihre Aussagen oder Gedanken tatsächlich der Realität entsprechen. Sie werden feststellen, dass Sie diese Frage stets mit Nein beantworten können, denn Sie haben erst einen Schlag gespielt und können daher keine Aussage über das Resultat künftiger Schläge tätigen. Nutzen Sie negative Gedanken als Weckruf und bringen Sie den Fokus wieder zurück zu dem, was im Moment wichtig ist – der kommende Schlag.

Verinnerlichen Sie diese Art des Denkens und Sie werden eine neue Sichtweise auf den ersten Abschlag haben. Sobald Sie erkennen, dass ein einziger Schlag nicht mehr oder weniger wichtig ist als alle anderen, erlangen Sie eine neue Form der Lockerheit am ersten Tee. Selbstverständlich hätte sich auch Webb Simpson einen schöneren Schlag an der 1 in Gleneagles gewünscht. Allerdings ist Simpson Profi genug um zu wissen, dass kein Turnier an Loch 1 gewonnen wird. Der Glaube, dass der erste Abschlag die Runde in eine bestimmte Richtung lenkt, ist ein Irrtum und entstammt der eigenen Vorstellung. Weder gute, noch misslungene Schläge sind ein zuverlässiger Indikator für den Verlauf einer Runde, denn die Zukunft ist leider nicht vorhersehbar. Ziehen Sie Freude und positive Energie aus guten Schlägen und nutzen Sie misslungene Schläge, um sich wieder aufzubauen und den Fokus auf den wesentlichen nächsten Schlag zu richten.

So viel zur Einstellung am ersten Abschlag. Doch auch eine gute Vorbereitung ist wichtig, um zukünftig weniger nervös über dem ersten Abschlag zu stehen. Eine solche Vorbereitung beginnt mit der rechtzeitigen Ankunft am Golfplatz, sodass Sie Ihr gewünschtes Aufwärmprogramm entspannt durchziehen können und eventuell noch die Zeit für einen Plausch mit einem Freund oder Freundin haben.

Begeben Sie sich zudem zirka 10 Minuten vor dem Start an den Abschlag. Dadurch vermeiden Sie unnötigen Stress. Trinken Sie während Ihrer Vorbereitung ausreichend, um Dehydrierung zu vermeiden. Golf ist ein Einzelsport, dessen Ziel es ist, mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch zu kommen. Es gibt keine Bonuspunkte, wenn Sie Ihre Spielpartner mit einem weiten Drive beeindrucken. Greifen Sie am ersten Tee daher zu einem Schläger, mit dem Sie sich

wohlfühlen. Das kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein, weshalb Sie Ihr Spiel auf der Driving Range beobachten und mögliche Schläger für den ersten Abschlag abwägen sollten.

Greifen Sie zum Driver, wenn Sie Vertrauen in Ihren Drive haben und sich sicher fühlen. Ist das nicht der Fall, ziehen Sie ein Fairwayholz oder sogar ein Eisen in Betracht. Es gibt keine Bilder auf der Scorekarte. Ein Schläger, dessen Verwendung Sie am heutigen Tag nervös macht, führt oft nicht zum gewünschten Ergebnis.

Eine Übung, welche Sie im Training, aber auch direkt vor einer Runde als Teil Ihrer Vorbereitung ausführen können, besteht aus dem Simulieren von Spielsituationen. Stellen Sie sich Ihren ersten Abschlag auf der Range vor. Schätzen Sie die ungefähre Breite des Fairways und wählen Sie daraufhin einen Korridor auf der Driving Range, der diese Breite widerspiegelt. Stellen Sie sich nun die erste Bahn so lebhaft als möglich vor und gehen Sie durch Ihre komplette Routine.

Wenn Sie möchten, führen Sie vorher 3, 4 Hampelmänner aus, um den Puls, ähnlich wie am ersten Abschlag, ein wenig anzuheben. Je lebhafter Sie sich die Situation vorstellen, desto vertrauter wird Sie Ihnen am ersten Abschlag vorkommen. Je vertrauter die Situation, desto weniger die Nervosität. Selbstverständlich muss sich diese Übung nicht auf den ersten Abschlag begrenzen. Sie können nach Belieben einzelne Situationen oder ganze Löcher durchspielen und Sie werden staunen, wie vertraut Ihnen Vieles vorkommen wird.

Die Macht des Unterbewusstseins

Wir haben diesen Abschnitt bewusst die Macht des Unterbewusstseins genannt, denn das Unterbewusstsein und darin verwurzelte Denkmuster sind in der Tat eine Macht, die sich auf dem Golfplatz entweder positiv oder negativ auf unser Spiel auswirken kann. Generell ist alles, was wir Menschen tun unterbewusst. Nur ein winziger Bruchteil unterbewusster Gedanken und Handlungen erreicht unsere bewusste Aufmerksamkeit. Es gibt Dinge, die von Geburt an unterbewusst ablaufen, wie etwa das Atmen und Dinge, die zunächst erlernt werden müssen. Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Fahrstunde?

Die Anzahl an Pedalen, Spiegeln, Lichtern, Knöpfen und unterschiedlichen motorischen Abläufe hat Sie zunächst wahrscheinlich ein bisschen überfordern. Der Körper hat die neuen Eindrücke zunächst bewusst wahrgenommen und jede Form der Aufmerksamkeit auf die neuen motorischen Abläufe gelegt. Sie haben sich sehr wahrscheinlich ausschließlich auf das Fahren konzentriert.

Und heute? Vorausgesetzt Sie sind schon seit einigen Jahren Autofahrer, so wird sich seit der ersten Fahrstunde viel getan haben. Ihre Gedanken sind jetzt sehr wahrscheinlich überall außer beim Autofahren selbst. Ähnlich verlief es mit dem Schreiben, dem Lesen, dem Erlernen einer neuen Sprache und so weiter und so fort. Was wir wiederholt tun empfindet der Körper als wichtig und lässt es zum unterbewussten Automatismus werden. Das ist ungeheuer wichtig, denn würden wir uns heute immer noch mit den motorischen Abläufen während der Gangschaltung beschäftigen müssen, so hätten wir im Urlaub in unbekanntem

Orten Probleme, uns auf das Navigationssystem zu konzentrieren und würden uns kaum zurecht finden. Der Körper nimmt uns die Arbeit des bewussten Denkens sozusagen ab und tut es unbewusst.

Wenn Sie einen Gedanken bewusst wahrnehmen, so können Sie davon ausgehen, dass Ihr Unterbewusstsein diesen Gedanken bereits hatte und ihn für wichtig genug hielt, um ihn ins Bewusstsein zu rufen. Dieser Prozess erlaubt es uns, immer wieder Neues zu lernen und trifft nicht nur auf das Autofahren zu. Beim Golf ergeht es uns nicht anders. Als Anfänger wollen wir den Schwung in allen Einzelheiten zunächst verstehen, bevor eine gewisse Regelmäßigkeit ihn zum Automatismus werden lässt. Doch nicht nur der Schwung an sich, sondern auch mentale Denkmuster, die in einer gewissen Regelmäßigkeit wiederholt werden, verfestigen sich langfristig. Ob das positiv oder negativ für Ihr Spiel ist, entscheidet die Art Ihrer Denkmuster. Sie können sicherlich erraten, welchen Effekt das Fluchen auf Ihre Gesamtleistung hat.

Wir möchten Ihnen im Folgenden mehrere Gründe geben, warum eine positive Grundhaltung auf (und neben) dem Golfplatz positive Auswirkungen auf Ihre Leistung hat.

Die Vorteile einer positiven Grundhaltung

Die Wissenschaft ist sich heute darüber einig, dass Ereignisse, die wir mit Emotionen verbinden, detaillierter und langfristiger im Gehirn gespeichert werden.

Glauben Sie nicht? Wo waren Sie am 11. September 2001? Wo waren Sie am 11. Oktober 2002? 95% von uns können sich daran erinnern, wo sie am 11. September 2001 waren, haben jedoch keinen Schimmer, wo sie den 11.

Oktober 2002 verbracht haben. Warum? Weil im Gegensatz zum 11. September kaum Jemand den 11. Oktober mit einer Emotion verbindet.

Das bedeutet, dass wir Schläge, die uns freuen oder die wir positiv kommentieren länger in Erinnerung bleiben, als Schläge, die wir unkommentiert hinnehmen. Dadurch sind wir in der Lage, uns diese Schläge (in ähnlichen Situationen) immer wieder vor Augen zu führen und uns zu motivieren. Dasselbe gilt allerdings auch für schlechte Schläge.

Fluchen beispielsweise, fällt unter die Kategorie „Wut“ und sorgt ebenfalls für eine detailliertere und längerfristige Speicherung des Schlages. So positiv und hilfreich dieser Effekt bei guten Schlägen ist, so destruktiv ist er in Zusammenhang mit schlechten Schlägen. Denn wer erinnert sich kurz vor einem wichtigen Putt schon gerne daran, wie er einen ähnlichen Putt verpasst hat?

Schlechte Schläge lassen sich nicht vermeiden und kommen auch bei Profis vor. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie schlechte Schläge mit so wenigen Emotionen verbinden als möglich. Das mag am Anfang nicht einfach sein, allerdings lernt Ihr Gehirn auch diesen Prozess zu automatisieren und zukünftig unterbewusst ablaufen zu lassen. Spieler, die gerne und oft fluchen tun dies oft unbewusst und sind sich daher oft nicht im Klaren, wie negativ sich dieses Verhalten auf ihr Spiel auswirkt.

Der Broaden-and-Build Effekt

Barbara Fredrickson ist Wissenschaftlerin an der Duke University im US-Bundesstaat North Carolina und Begründerin des Broaden-and-Build Effektes. Dieser besteht aus zwei Teilen und besagt zum einen, dass eine positive

Grundeinstellung das Bewusstsein erweitert und den Mensch dadurch kreativer und lösungsorientierter macht. Eine positive Einstellung bedeutet allerdings nicht das stumpfe Ballen der Faust bei jedem halbwegs gelungenen Schlag. Dr. Fredrickson spricht von einem 3:1 Verhältnis. 3 Teile positive, 1 Teil negative Gedanken reichen völlig aus, um diesen Effekt zu erzielen.

Negative Gedanken sind nicht vollständig nutzlos. Gelegentliche Unzufriedenheit spornt uns beispielsweise an, einen Teil unseres Spiels zu verbessern. Ohne Unzufriedenheit gäbe es beispielsweise auch keine ehrliche Analyse des eigenen Spiels. Achten Sie bei Ihrer nächsten Runde auf die Anzahl positiver und negativer Gedanken. Sie werden sich so zukünftig schneller bei negativen Gedanken ertappen und bewusst eingreifen können, sodass Sie dem 3:1 Verhältnis immer näher kommen. Teil des Broaden-and-Build Effektes ist außerdem die bestätigte These, dass sich Neues durch eine positive Einstellung deutlich besser erlernen lässt. Wer positiv gestimmt das Training oder die Trainerstunde beginnt, lernt daher besser, als jemand der schlecht gelaunt oder neutral gestimmt trainiert.

Quick Tipp: Der Mensch erneuert täglich 1% seiner Zellen. Nach zirka 3 Monaten hat sich die komplette Anzahl der Zellen erneuert, Gehirnzellen eingeschlossen. Bedenken Sie, dass das Erlernen mentaler Techniken, Strategien und Einstellungen daher kein kurzfristiger Prozess ist. Sie können davon ausgehen, dass Sie alle 3 Monate ein „neuer“ Mensch sind und eben diese Zeit sollten Sie einplanen bis sich neue Denkmuster und Verhaltensweisen unterbewusst etabliert haben.

Zurück zum beliebten Beispiel des Fluchens: Wer von Ihnen konnte feststellen, dass sich die lautstarke Wiedergabe von negativen Gedanken auch negativ auf weitere Schläge auswirkt? Wahrscheinlich fast jeder von Ihnen. Es gibt kaum ein Szenario, in dem ein Spieler seinen Schläger in den Boden rammt, gegen das Bag tritt, wild fluchend zum nächsten Schlag stampft und diesen dann sofort einlocht. Negative Gedanken hemmen unsere Kreativität und unser lösungsorientiertes Handeln. Außerdem sind negative Gedanken ansteckend. Das macht sich auf dem auf dem Golfplatz ebenso bemerkbar, wie im Alltag. Doch wer häufig flucht, wird morgen wohl kaum damit aufhören. Daher macht es Sinn, dass wir uns immer wieder bewusst machen, dass uns das Fluchen nicht weiterbringt.

Heben Sie sich immer wieder bewusst hervor, dass sich positives Denken auch positiv auf Ihr Spiel auswirkt. Setzen Sie sich für die nächsten 3 Monate zum Ziel, jeden misslungenen Schlag mit einem Lächeln zu quittieren, frei nach dem Motto „ich bin eigentlich viel besser als das, was ich eben gezeigt habe.“ Notieren Sie sich diese Übung gegebenenfalls schriftlich. Sie werden feststellen, dass Sie misslungene Schläge zwar nicht verhindern können, allerdings können Sie hierdurch sicher gehen, dass ein kleiner Wutanfall nicht mehr als einen Schlag misslingen lässt. Es ist dann nur noch eine Frage der Zeit, bis auch diese Prozesse unterbewusst ablaufen.

Visualisieren: Was Sie von Dartspielern lernen können

Oberflächliche Ratschläge zur mentalen Seite des Spiels gibt es zuhauf und viele ranken sich um das Thema Visualisierung. Das ist durchaus berechtigt, doch für diejenigen, die sich nicht tiefer mit dem Thema auseinandersetzen, mag das Ganze belanglos und zu einfach klingen.

Dabei ist das Visualisieren aus dem heutigen Profibereich nicht mehr wegzudenken. Schon Jack Nicklaus hat vor langer Zeit einmal gesagt, er würde vor jedem Schlag „ins Kino gehen“ und sich den kommenden Schlag so gut als möglich vorstellen. Auch Tiger Woods nennt das Visualisieren als festen Bestandteil seiner Pre-Shot Routine und Jason Day spricht davon, sogar im Training keinen Schlag mehr ohne vorheriges Visualisieren auszuführen. Was im Profibereich nützlich ist, kann jedoch auch für Amateure aller Spielklassen von hohem Wert sein.

Studie zur Visualisierung

Wissenschaftler am olympischen Trainingszentrum in Colorado Springs, Colorado, haben Visualisierung auf den Prüfstand gestellt. College Golfer wurden von den Forschern in 3 Gruppen unterteilt. Alle 3 Gruppen sollten eine Woche lang täglich das Putten trainieren. Gruppe Nummer 1 wurde während des Trainings angewiesen, sich vor jedem Putt vorzustellen, wie der Ball ins Loch fällt.

Die Gruppe sollte sich jedoch nicht nur ein erfolgreiches Endergebnis vorstellen, sondern zudem eine optimale Puttbewegung sowie einen idealen Treffmoment

visualisieren. Eine mentale Generalprobe mit optimalem Endergebnis sozusagen.

Gruppe Nummer 2 bekam keine besonderen Anweisungen und sollte wie gehabt trainieren.

Gruppe 3 wurde, wie Gruppe 1, zum Visualisieren angehalten. Anders als Gruppe 1 wurde Gruppe 3 jedoch mit dem Visualisieren von Fehlschlägen beauftragt. Spieler dieser Gruppe sollten sich vorstellen, wie der Ball knapp vor dem Loch zum Halten kommt, links oder rechts und mit der völlig falschen Geschwindigkeit am Loch vorbeiläuft und wie, die sonst so solide Bewegung, plötzlich den Geist aufgibt.

Vor und nach der Testwoche wurden die Gruppen einer Genauigkeitsmessung mit dem SAM PuttLab unterzogen. Das SAM PuttLab ist das, bis zum heutigen Stand, genaueste Messgerät von Puttbewegungen. Die Ergebnisse nach gerade einmal einer Woche des Trainings sind beeindruckend. Mitglieder der ersten Gruppe, die das erfolgreiche Ergebnis jeden Putts visualisiert hatten, verbesserten ihre Genauigkeit in nur einer Woche um 30%! Mitglieder der zweiten Gruppe, die wie immer trainierten, verbesserten ihre Genauigkeit um 11% und Mitglieder der dritten Gruppe, die das Verfehlen ihrer Putts visualisiert hatten, verschlechterten ihre Genauigkeit um 21%! Visualisierung hat einen unglaublich powervollen und effektiven Einfluss auf unser Golfspiel. Der Trick bei der Sache: Wiederholung. Die Ergebnisse am olympischen Trainingszentrum in Colorado kamen nur deshalb zu Stande, weil alle Testgolfer eine Woche lang konsequent vor jedem Putt visualisiert hatten.

Der wahrscheinlich berühmteste Sportpsychologe der Vereinigten Staaten, Bob Rotella, beschreibt in seinem Buch

„How Champions Think“ („Wie Sieger denken“), dass Jack Nicklaus mehr Wert auf seine Vorbereitung und das Visualisieren legte, als auf das eigentliche Resultat des Schlages. Basketball Legende Michael Jordan meinte einmal, dass man Dinge erwarten muss, bevor man sie umsetzen kann. Bob Rotella ergänzt: „Es macht für einen Basketballspieler Sinn, seinen Kopf mit der Tatsache anzufreunden, dass er den Wurf versenken kann.“

Grund dafür ist der Fokus mit dem wir an etwas herangehen. Stellen wir uns unser gewünschtes Endresultat vor, so fokussieren wir uns auf etwas Positives und geben unserem Körper und unserem Unterbewusstsein eine genaue Zielvorstellung. Wir lassen uns weniger leicht ablenken und sind mit der Aufmerksamkeit bei dem, was wir mit dem nächsten Schlag erreichen möchten.

Die Psychologin Regina Pally beschreibt, dass Visualisierung aus folgenden neurowissenschaftlich bewiesenen Gründen Sinn macht: Bevor Dinge passieren, hat unser Unterbewusstsein bereits eine Vorahnung, was der wahrscheinlichste Ausgang der Situation sein wird und leitet daraufhin die notwendigen Wahrnehmungen und Gefühle sowie das notwendige Verhalten in die Wege, welche am besten zum vorhergesagten Ausgang passen. In anderen Worten heißt das: Wir lernen von der Vergangenheit und kreieren die Zukunft, die wir erwarten. Eine super Methode, um die Erwartungshaltung anzuheben und diesen Kreislauf positiv zu beeinflussen, ist das Visualisieren. Was das für Auswirkungen hat, soll folgendes Beispiel verdeutlichen:

Angenommen jemand gibt Ihnen die Aufgabe, von der einen Ecke des Raumes zur anderen zu laufen. Das ist selbstverständlich kein Problem für Sie, doch was, wenn Ihnen

die Person plötzlich einen Stuhl in den Weg stellt? Da Sie Ihr Ziel kennen, ist auch das kein Problem, denn Sie können einfach und ohne großartig nachzudenken um den Stuhl herumgehen und danach wie gewohnt weiter zur anderen Ecke des Raumes gehen. Kennen Sie Ihr Ziel jedoch nicht, so bleiben Sie wahrscheinlich vor dem Stuhl stehen und wissen nicht weiter.

Unser Körper ist in der Lage, Hindernisse zu umgehen, wenn das gewünschte Endresultat klar ist und im Fokus unserer Aufmerksamkeit steht. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie von der einen in die andere Ecke möchten und finden daraufhin eine Lösung, wenn sich etwas zwischen Sie und Ihr Ziel stellt.

Visualisieren auf dem Golfplatz

Ähnlich beim Visualisieren auf dem Golfplatz. Sie trimmen Ihren Körper durch die Vorstellung des gewünschten Endresultates auf Erfolg, indem Sie den Fokus auf das Wesentliche richten: Ihr Ziel. Je mehr Sinne Sie in den Prozess mit einbeziehen, desto besser.

Das Visualisieren per se kann unterschiedlich ausfallen. Manch einer schaut zur Fahne und stellt sich vor, wie sein Ball direkt daneben einschlägt, ein anderer folgt seinem imaginären Ball durch die Luft bis zum gewünschten Landepunkt und wieder ein anderer umkreist das Ziel gedanklich mit einem roten Kreis. Mit dem Visualisieren ist es wie mit vielem anderen auch: Erst durch Ausprobieren findet sich die individuell beste Option.

Der Golfschwung ist bekanntlich zu schnell, um ihn bewusst steuern zu können. Warum während einer Runde

also nicht direkt auf das Ziel, statt auf den Schwung konzentrieren?

Die Dart-Methode

Apropos Ziel: Haben Sie schon einmal einen Dart-Spieler gesehen, der seine Augen vom Ziel abwendet? Wahrscheinlich nicht. Der Wurf eines Dartpfeiles ist wie der Golfschwung automatisiert und unterbewusst gesteuert. Da ein bewusstes Eingreifen den eingefleischten Mechanismus des Wurfes nur stören würde, konzentriert sich der Dartspieler voll und ganz auf sein Ziel. Er gibt seinem Unterbewusstsein dadurch einen Impuls und verdeutlicht, wohin er den Pfeil werfen möchte.

Beim Golf während der Ausführung eines Schlages auf das Ziel zu schauen wäre selbstverständlich kontraproduktiv, jedoch bedeutet das nicht, dass man beim Golf auch während des Schlages sein Ziel nicht fest im Auge behalten kann.

Wenn Sie Ihre Ansprechposition eingenommen haben und noch ein letztes Mal zum Ziel schauen, prägen Sie sich dieses Bild gut ein. Behalten Sie das Bild Ihres Zieles während der letzten Atemzüge über dem Ball und während des Schwunges vor Ihrem geistigen Auge. Schwingen Sie energisch und frei in Richtung Ziel. Diese Form des Visualisierens ahmt den Ablauf eines Dartwurfes nach und stellt sicher, dass Sie Ihren Fokus dort haben, wo er benötigt wird: Ihrem Ziel.

Die mentale Leistung messbar machen – Unsere mentale Scorekarte

Viele Amateure haben Schwierigkeiten damit, die mentale Leistung messbar zu machen. Das ist verständlich, denn anders als den Score, haben wir diese nach der Runde nicht schwarz auf weiß vor uns. Aus diesem Grund entstand die BelowPar Mental-Scorekarte. Die Mental-Scorekarte greift viele der in diesem Buch beschriebenen, mentalen Konzepte auf und packt diese in eine Selbstausswertung, die Sie nach jeder Runde problemlos durchführen können. Eine Erklärung, sowie die Auswertung und ein turniererprobter Plan zur Verarbeitung unvorteilhafter Schläge folgen.

Prozess-Ziele

Was sind Ihre 3 Prozess-Ziele für die heutige Runde? Notieren Sie die Anzahl der erreichten Prozess-Ziele an jedem Loch. Anders als beim herkömmlichen Score, möchten wir in diesem Fall, dass der Prozess-Score nach der Runde so hoch als möglich ist. Die maximal erreichbare Zahl pro Loch ist 3.

1. _____

2. _____

3. _____

Loch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Gesamt
Prozess-Score										/27
Herkömmlicher Score										
Loch	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Gesamt
Prozess-Score										/27
Herkömmlicher Score										

Gesamt Prozess-Score: _____/54

Teilen Sie Ihren Prozess-Score durch den maximal erreichbaren Prozess-Score (54) und Sie erfahren, wie viel % Ihres mentalen Potentials Sie bereits ausgeschöpft haben:
 _____%

Nach der Runde:

Notieren Sie 3 Dinge, die auf der Runde erfolgreich waren.

1. _____
2. _____
3. _____

Was hätten Sie auf der Runde besser machen können?
 Notieren Sie nur einen Aspekt und wie Sie diesen in Zukunft besser machen können.

1. _____

Beantworten Sie folgende Fragen so ehrlich, als möglich von 1 bis 10:

Wie gut war meine Platzstrategie?

(1 = keine Strategie bis 10 = gut durchdachte Entscheidungen)

Wie gut habe ich visualisiert?

(1 = nicht visualisiert bis 10 = klares mentales Bild des kommenden Schläges, inklusive Flughöhe und Flugkurve)

Habe ich während meiner Probeschwünge an meinen Schwung gedacht oder habe ich mir den kommenden Schlag vorgestellt?

(1 = nur technische Gedanken bis 10 = jeden kommenden Schlag vorgestellt)

Wie gut war meine Ausrichtung bei allen Schlägen?

(1 = das weiß ich nicht bis 10 = wie ein Scharfschütze)

Wie gut habe ich schlechte Schläge akzeptiert und diese hinter mir gelassen?

(1 = Ballast die ganze Runde mitgeschleppt bis 10 = schlechte Schläge schnell links liegen gelassen)

War ich zwischen Schlägen in der Gegenwart präsent?

(1 = leicht abgelenkt von Vergangenheit und Zukunft bis 10 = ausschließlich im Hier und Jetzt gewesen)

Wie gut war mein innerer Dialog?

(1 = habe mich selbst fertig gemacht bis 10 = nur aufbauende Worte)

Wie bin ich mit Druck und Herausforderungen umgegangen?

(1 = total den Faden verloren bis 10 = Druck hat mich motiviert)

Habe ich aufgegeben als ich begann unter meinen Erwartungen zu spielen und ein guter Score außer Reichweite war?

(1 = Interesse verloren bis 10 = weiter gekämpft und die Herausforderung angenommen)

Habe ich der Versuchung, meinen Schwung zu analysieren, widerstanden, nachdem manche Schläge vom Ziel abwichen?

(1 = habe selbst den Golftrainer gespielt bis 10 = habe meinem Schwung vertraut)

Wie oft habe ich an meinen Score, beziehungsweise ein mögliches Endergebnis gedacht?

(1 = sehr oft bis 10 = überhaupt nicht)

Wie gut war mein Aufwärmprogramm?

(1 = vom Parkplatz zum ersten Abschlag gerannt bis 10 = ausreichend vorbereitet)

Wie gut war meine Ernährung vor und während der Runde?

(1 = Rote Wurst mit Senf bis 10 = Wasser, Saft und gesunde Snacks)

Habe ich mich selbst mit meinen Mitspieler verglichen und daran gedacht, was diese von mir denken könnten?

(1 = Ego-Golf bis 10 = mein eigenes Ding gemacht)

War ich ein angenehmer Mitspieler?

(1 = Schlägerschmeißer bis 10 = freundlich und teilnahmsvoll)

Gesamtergebnis: _____/150

Machen Sie es sich bei Ihrer nächsten Runde zur Aufgabe, Ihr heutiges Gesamtergebnis zu verbessern!

Darum haben Sie mit der BelowPar Mental-Scorekarte Erfolg

Während Freddys Zeit als College Golfer an der Wilmington University in den USA ist ihm ein Satz immer wieder begebenet: „Trust the process“ („*vertraue dem Prozess*“). Freddys Coach war bewusst, dass ein mentaler Rahmen unheimlich wichtig ist, um konstant gute Leistungen abzurufen – auch und vor allem unter Turnierdruck. Sobald ein Spieler beginnt, einfach nur auf Spiel- und Drucksituationen zu reagieren, ist eine emotionale Achterbahn inklusive *was wäre wenn-Gedanken* vorprogrammiert. Das Vertrauen in das eigene Spiel schrumpft, Inkonstanz ist die Folge.

Ein mentaler Rahmen

Das erste, was Sie auf der BelowPar Mental-Scorekarte notieren, sind Ihre Prozess-Ziele für die jeweilige Runde. Unter dem sogenannten Prozess versteht man die Routine, beziehungsweise alles, was nicht direkt mit dem Schlagen des

Balles zu tun hat. Wir spielen unsere besten Runden, wenn wir unserem Schwung vertrauen, unserer Routine folgen, positive Selbstgespräche führen, uns den jeweils kommenden Schlag mental vorstellen und uns an vergangene Erfolge erinnern.

Ist unser mentaler Prozess konstant, so erhöhen wir die Chance, dass auch die physischen Abläufe konstant sind und das wirkt sich positiv auf unser Spiel aus. Sind wir hingegen leicht abzulenken und folgen vor jedem Schlag einer anderen Routine, so ist Inkonstanz nicht abzuwenden.

Prozess-Ziele: Warum?

Die Mental-Scorekarte misst, ob wir uns während einer Runde auf das Wesentliche konzentrieren oder ob wir abschweifen und an das denken, was wir nicht kontrollieren können. Hier sind einige Beispiele für Prozess-Ziele:

- Ich möchte vor jedem Schlag meiner Routine folgen und den zeitlichen Ablauf derer gleich halten
- Ich möchte vor jedem Schlag mein gewünschtes Endresultat visualisieren
- Ich möchte auf jeden Schlag gleich reagieren und meinen Emotionen kontrollieren
- Ich möchte mich auf mein Spiel konzentrieren und dem Spiel meiner Flightpartner keine Aufmerksamkeit schenken
- Ich möchte mich zu 100% an meinen Spielplan halten und diesen nicht von meinem Score beeinflussen lassen

10 Schläge weniger – 18 Tipps für Siegertypen

- Ich möchte, dass mir zu jeder Zeit klar ist, dass meine momentane Leistung auf dem Golfplatz mein Selbstwertgefühl nicht beeinflussen kann
- Ich möchte pro Loch mindestens einmal lächeln

Ein Prozess ist etwas, das wir zu 100% kontrollieren können. Darum geht es auch bei Prozess-Zielen: Voller Fokus auf etwas, das wir zu 100% selbst in der Hand haben. Ironischerweise folgen auf diese Art und Weise auch die guten, herkömmlichen Scores. Der herkömmliche Score ist im Gegensatz zum Prozess-Score etwas, das wir nicht 100% kontrollieren können.

Ein guter Ball kann verspringen, ein guter Putt kann auslappen und der Wind kann aus einer möglichen Birdiechance einen Kampf ums Bogey machen. Sich auf den Score zu konzentrieren, ist daher mit viel Unvorhersehbarkeit und Unsicherheit verbunden, auf welche unser Körper oft mit Stress, Anspannung und abschweifenden Gedanken reagiert. Haben Sie eines Ihrer drei Prozess-Ziele am jeweiligen Loch erreicht, so tragen Sie eine eins in das entsprechende Kästchen ein. Haben Sie zwei Ihrer Prozess-Ziele erreicht, so tragen Sie eine zwei in das entsprechende Kästchen ein. Umso besser, wenn Sie alle drei Ihrer Prozess-Ziele erreicht haben. Eine drei bedeutet, Sie haben sich an diesem Loch zu 100% auf das konzentriert, was Sie kontrollieren können. Sie werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass ein hoher Prozess-Score auf Ihrer mentalen Scorekarte in der Regel mit einem niedrigen herkömmlichen Score Hand in Hand geht, denn Sie geben Unsicherheit und Unvorhersehbarkeit keine Chance.

Wie verarbeite ich unvorteilhafte Schläge?

Auch Profis bleiben unter Ihren Erwartungen. Laut John Dunigan, Trainer von PGA-Tour Profi Sean O’Hair, bei dessen Seminar Freddy im Frühjahr 2017 teilnahm, bringen es auch Profis nur auf rund 1-3 rundum zufriedenstellende Runden im Jahr. Wer sich auf den Prozess, statt ein fiktives Endergebnis konzentriert, kommt zwar nicht um den ein oder anderen schlechten Schlag herum, verzichtet dabei allerdings auf eine emotionale Achterbahnfahrt.

Gedanken sind zunächst einmal nur Gedanken. Je mehr Zeit wir einem Gedanken jedoch schenken, je weiter wir den Gedanken fortführen und je eher wir diesem Glauben schenken, desto mehr Gewicht geben wir diesem und desto wahrscheinlicher ist es, dass dieser unsere Stimmung beeinflusst. Ein negativer Gedanke kann auf diese Art und Weise schnell zu Frust, Selbstzweifeln und Angst werden.

Freddys Coach in den USA hat ihm und dem Team folgende 5 Methoden auf den Weg gegeben, um auch nach schlechten Schlägen mental wieder voll da zu sein.

Seien Sie sich Ihrer Reaktion bewusst

In den USA gibt es folgende Redewendung: Sieger antworten auf das Geschehen, Verlierer reagieren (*winner respond, losers react*). Ein großer Schritt in Richtung mentale Stärke ist das Analysieren der eigenen Gedanken und Gefühle auf dem Golfplatz. Schieben Sie beispielsweise einen einfachen, kurzen Putt am Loch vorbei oder schlagen Ihren Drive ins Aus, dann sind negative Gedanken oft die Folge. Das ist zunächst auch in Ordnung. Wichtig ist nur wahrzunehmen, dass Sie diesen

negativen Gedanken haben, denn dann sind Sie in der Lage zu antworten und nicht einfach nur zu reagieren.

Lange, tiefe Atemzüge für rund 1 Minute

Wir haben immer wieder festgestellt, dass eine Minute der Ruhe, unserem Spiel sehr gut tut. Wir fokussieren uns dabei auf unseren Atem. Lange, tiefe Atemzüge reduzieren Stress und lösen Anspannung und das ist gut für unser Spiel.

Achten Sie auf Ihre Körpersprache

Es gibt einen wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhang zwischen unserer Körpersprache und unserer Stimmung. Diesen Zusammenhang beschreibt der britische Psychologe und Professor Richard Wiseman in seinem Buch „The Luck Factor“, der „Glücks Faktor“. Er beschreibt darin ein Experiment, in welcher eine Gruppe Personen eine Aufgabe lösen und dabei einen Stift mit den Zähnen halten musste, ohne dass dieser die Lippen berührte. Eine andere Gruppe bekam dieselbe Aufgabe, jedoch ohne einen Stift halten zu müssen.

So komisch das Halten des Stiftes mit den Zähnen auch aussehen mochte, es zwang die Gesichtsmuskulatur zu einem, wenn auch etwas gequältem Lächeln. Diese Gruppe schnitt beim Lösen der Aufgabe deutlich besser ab, als die Gruppe, der kein Lächeln aufgezwungen wurde. Wir werden durch positives Verhalten deutlich kreativer und lösungsorientierter. Neu ist jedoch, dass sich positives Verhalten auch „aufzwingen“ lässt, um denselben Effekt zu erzielen. Positive Gedanken werden durch positives Verhalten

angeregt und vermehrt. Das positive Verhalten muss dabei nicht immer von Ihnen selbst ausgehen.

Wer die Schultern und den Kopf hängen lässt, der fühlt sich nach einiger Zeit auch wie ein Schluck Wasser in der Kurve. Wer allerdings aufrecht geht, lächelt und den Kopf anhebt, der strahlt Selbstvertrauen aus und fühlt sich nach einiger Zeit auch automatisch gut. Achten Sie auf Ihre Körpersprache und korrigieren Sie diese falls notwendig.

Seien Sie dankbar

Dankbarkeit ist eine der wertvollsten positiven Emotionen. Ärger und Angst, beziehungsweise Zweifel, sind die beiden Gefühlszustände, die unseren Score am häufigsten über den Haufen werfen. Dankbarkeit ist das Gegenmittel. Niemand ist in der Lage, dankbar und gleichzeitig ängstlich, gestresst, verärgert oder voller Zweifel zu sein.

Einer von Freddys Teamkollegen im College, hat auf jeden seiner neuen Handschuhe, einen roten Punkt auf den Handrücken „gemalt“. Dieser Punkt steht sinnbildlich für all die Menschen, die im jetzigen Moment mit Not und Elend konfrontiert sind. Jeden Tag sterben rund 21.000 Menschen am Hungertod. Wir dürfen uns sehr glücklich schätzen, dass wir überhaupt golfen können, unabhängig von unserem Score. Rücken Sie den verpassten Meterputt ins richtige Licht!

Mehr Wege, um den Reset-Knopf zu finden

- Schließen Sie Ihre Augen und zählen Sie bis 10
- Ersetzen Sie den negativen Gedanken mit einem positiven. Denken Sie an etwas, das mit dem Golf sport

10 Schläge weniger – 18 Tipps für Siegestypen

an sich nichts zu tun hat, wie etwa Ihren Lieblings-Ferienort, Ihre Freunde oder Ihre Familie

- Starren Sie einfach mal für 10 Sekunden in die Luft
- So groß diese Herausforderung auch sein mag: Versuchen Sie etwas Positives an Ihrem letzten Schlag zu finden. Konzentrieren Sie sich bei einem schlechten Schlag auf das, was Sie davon lernen können.

Unsere Bitte an Sie

Wir bedanken uns, dass Sie sich die Zeit für dieses Buch genommen haben. Wenn Ihnen *10 Schläge weniger – 18 Tipps für Siegertypen* gefallen hat, so nehmen Sie sich doch 30 Sekunden Zeit und geben uns eine Bewertung. Für Feedback aller Art haben wir jederzeit ein offenes Ohr.

Schreiben Sie uns an feedback@belowpar.de.

Außerdem können wir Ihnen unseren Newsletter (<https://belowpar.de/besserwerden/>) auf diesem Wege nur ans Herz legen, denn dort erhalten Sie regelmäßige Beiträge, Tipps, Anregungen und Inspirationen rund um das Thema Golftraining bequem per E-Mail. Abonnieren lohnt sich, denn Sie erhalten zudem Zugang zu Gewinnspielen, Rabattaktionen unserer Partner und sind immer über neue Projekte informiert. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und hoffen, Sie in unserem Newsletter weiterhin mit wertvollen Infos versorgen zu dürfen.

Kennen Sie schon unsere anderen Bücher?

Mein Ball macht was ich will – Mental stark von der 1 bis zur 18

&

Die BelowPar Bunker Bibel – der ultimative Leitfaden für erfolgreiches Bunkerspiel