

TRAINING



Let's
go(If)!



Pro Mischa Peter (Bubikon)
www.mischapeter.ch

Haben Sie erst mit dem Golfen begonnen? Dann herzlich willkommen! Sie «kleben» schon die zweite Saison auf dem gleichen Handicap? Dann wird es Zeit, die **Comfort Zone** zu verlassen. Und ja, auch Single-Handicapper können von einem Pro noch etwas lernen.

Liebe Golfer

Eine neue, aufregende Saison steht bevor. Viel neues Material – und wie jedes Jahr besser, länger und gerader... Neue Bälle, die mehr Spin auf den Wedges haben und weniger Spin auf dem Driver, Putter, mit denen man die Linie besser sieht oder die den Ball schneller ins Rollen bringen. Dazu natürlich die Schuhe, die mehr Halt geben und weniger Traktion zulassen. Der neuste Trend bei den Schuhen ist das Barfuss-Gefühl. Jedem das Seine...

Der Trend bei den Drivern geht immer noch in die sogenannte «Adjustability». Will heissen: Sie müssen den Ball nicht mehr gerade schlagen – der Driver tut das... Die weissen Driver sind immer noch weiss, nun gibt es aber auch noch ganz schwarze.

Die grösste Innovation bei den Schlägern ist aber mehr, dass es dem Golfer immer einfacher gemacht wird, den Ball gerade und weit zu schlagen – ohne ihn richtig zu treffen. In meinen Augen nicht das Ziel dieses Spiels, aber die Industrie muss überleben...

Aber kommen wir zum Punkt. Wie bereite ich mich auf die neue Saison vor? Nachfolgend einige wertvolle Start-Tipps für die verschiedenen Handicaps...



Blutiger Anfänger Suchen Sie einen Pro Ihres Vertrauens

Willkommen bei diesem tollen, faszinierenden, manchmal aber auch frustrierenden und nervenaufreibenden Sport. Habe ich Sie jetzt schon entmutigt? Hoffentlich nicht. Der erste Schritt, den Sie tun müssen, ist es, einen Pro Ihres Vertrauens zu suchen. Gehen Sie auf www.swisspga.ch und suchen Sie einen Pro in Ihrer Nähe – oder fragen Sie Bekannte und Freunde, die schon spielen, ob sie einen Pro

empfehlen können. Ich bin sicher, sie können.

Nehmen Sie ein, zwei Probe-Lektionen, nehmen Sie sich Zeit. Wählen Sie nach Ihrem persönlichen Gefühl. Benutzen Sie dann Schläger, die Ihnen der Pro gibt. Wenn Sie alte Schläger vom Grossvater haben oder die einer Freundin, mag dies für die ersten Schläge zwar okay sein. Aber ich empfehle Ihnen, sehr bald eigene Schläger «fitten» zu lassen. Fitten heisst, die richtige Länge des Schlägers, den richtigen Flex und das Gewicht des Schaftes wie auch die Griffdicke auf sich persönlich anpassen zu lassen. Das lohnt sich auf jeden Fall, weil Sie so Ihren richtigen, eigenen Schwung erlernen können.

Buchen Sie ein paar Stunden hintereinander: Wenn Ihnen Ihr Pro grünes Licht für selbständiges Trainieren gibt, machen Sie gemeinsam einen Plan. Und üben Sie vor allem das kurze Spiel, sprich putten und chippen. Das gibt Ihnen ein Gefühl für den Schläger, den Ballkontakt und mit der Zeit auch für die Distanzkontrolle. Die grössten Teacher haben immer gesagt, Golf soll man vom Grün zum Abschlag lernen... Willkommen bei den Golfern. Und nicht vergessen, ein Abo bei Golfers Only zu bestellen – damit Sie bezüglich Tipps immer auf dem neusten Stand sind.

Fortsetzung Seite 60 ►

Fortsetzung von Seite 59

High Handicapper Bewahren Sie Ruhe!

Sie haben die Platzreife-Prüfung bestanden? Gratulation! Doch was heisst das jetzt? PR ist eigentlich Handicap 54. Das ist noch sehr weit entfernt von Handicap 36, was irrtümlicherweise immer wieder als PR angesehen wird...

Das Wichtigste, was Sie jetzt tun können, ist Ruhe bewahren. Keine Panik, aber auch keine falsche Euphorie. Auch hier: Arbeiten Sie mit einem Plan. Arbeiten Sie intensiv an Ihrem Putting, Pitching und Chipping – und vergessen Sie Ihren Schwung nicht. Und: Gehen Sie spielen! Ob PR oder Handicap 32 – nutzen Sie jede freie Minute, um 9 Loch oder gar 18 Loch zu spielen. In dieser Phase fehlt Ihnen nur die Spielpraxis, um besser zu werden. Spielen Sie «bewusst» Golf, spielen Sie mit einem offenen Horizont. Oder anders formuliert: Versuchen Sie, aus jedem Schlag, aus jeder Situation, aus jedem Fehler etwas zu lernen.

Aber machen Sie sich nicht kaputt, sondern denken Sie aufbauend, positiv. Auch wenn es mal nicht so gut läuft. Das ist eine reine Lernphase – und da müssen Sie einfach durch. Es ist wichtig, dass Sie lernen, Fehler zu akzeptieren, Golf ist nun mal ein Spiel der Fehler.

Stellen Sie sich einen realistischen Turnierplan auf, wo Sie das Gelernte und Erarbeitete auf die Probe stellen können. Sprechen Sie mit Ihrem Pro, denn realistische Ziele sind für Sie als PR- oder High-Handicap-Spieler ganz wichtig. Noch ein Tipp: Schreiben Sie sich Ihr Wunsch-Handicap auf einen Zettel und hängen Sie ihn im Badezimmer an den Spiegel. Damit Sie jeden Morgen und Abend wissen, wohin Sie Ihr Weg führt.

Mid-Handicapper Verlassen Sie Ihre Comfort Zone

Sie «dümpeln» schon länger auf Handicap 22 rum? Sie werden einfach nicht besser? Aber auch nicht viel schlechter?

Monika Fasnacht Platzreife

Wegen einer Schulterverletzung konnte die TV-Lady 2011 erst im Sommer wieder mit dem Golfen beginnen. Ziel für die aktuelle Saison ist, das erste Handicap zu spielen.



Carlos Lima Handicap 22.2

Der ehemals beste Handballer der Schweiz spielt etwa 20 Runden pro Saison, 15 davon sind Turniere. «Der Wettkampf ist auch gleich Training», sagt der ehemalige Spitzensportler. Sein Ziel für dieses Jahr ist Handicap 18.

Dann ist es Zeit, Ihre Comfort Zone zu verlassen. Sie müssen leiden dieses Jahr. Sie haben einen Schlag, dem sie vertrauen

können? Gut, benutzen Sie diesen, um den Golfplatz zu spielen. Aber den Rest müssen Sie vergessen! Fangen Sie bei null an. Gehen Sie zu Ihrem Pro und sagen Sie ihm, dass Sie das nächste Level erreichen möchten. Und dann heisst es: harte Arbeit.

Um eine neue, bessere Bewegung einzuschleifen, müssen Sie schon an die 1000 Bälle pro Woche schlagen. Der neue Griff ist unbequem? Der Rückschwung ungewohnt? Die Gewichtsverlagerung geht so gar nicht? Gut so! Genau so muss es sich zu Beginn anfühlen. Sonst sind Sie wieder in Ihrer gewohnten Umgebung. Sie lernen nichts Neues – und werden also auch nicht besser.

Haben Sie Ihr Spiel vom letzten Jahr analysiert? Wissen Sie, wo Sie am meisten Schläge «einsparen» können? Es gibt eine einfache App: Golfshot (golfshot.com). Da können Sie Ihre Runden gut analysieren und erhalten eine gute Übersicht, wo Ihre Schwächen liegen. Und nur so können Sie an dem arbeiten, wo Sie Ihre unnötigen Schläge verlieren. Schauen Sie Ihre Runden genauer mit Ihrem Pro an und erstellen Sie einen Schlachtplan. Gibt es einen Schlag, den Sie nicht können? Eine Distanz, die Sie unbedingt üben müssen? Zum Beispiel die 40 bis 50 Meter

rund ums Grün? Den Chip? Den Putt? Aber da empfehle ich sowieso bei jedem Training...

Low Handicapper
Man hat nie ausgelernt...

Mein bester Tipp: Gehen Sie zum Pro! Viele sehr gute Golfer denken, dass Ihnen ein Pro nichts mehr beibringen könne. Ich möchte niemandem zu nahe treten, aber ich bin sicher, wir Pros können auch den Single-Handicappern noch viel beibringen. Sei es ein kleiner (mechanischer) Eingriff – oder eine mentale Hilfe.

Nachdem ich seiner Freundin bezüglich Rückschwung und Rhythmus helfen konnte, stand plötzlich ein HCP-1-Spieler bei mir. Zuerst dachte er, dass ich ihn vielleicht verwirren könnte. Doch er täuschte sich. **Ich habe ihm zehn Schläge lang** zugeschaut und dann nur eine kleine Korrektur angebracht. Nach anfänglicher Skepsis hat er sie angenommen – und ist sehr zufrieden damit.

Noch ein Tipp:
Üben Sie Draw und Fade

Üben sie «**krumme**» Schläge, denn eigentlich gibt es den geraden Schlag gar nicht... Wenn Sie mal Golf am TV schauen, werden Sie sehen und hören, dass der Spieler gerade einen Draw (von rechts nach links) oder einen Fade (von links nach rechts) gespielt hat. Der Draw zum Beispiel ist ein beliebter Schlag in den Wind, weil er sich besser gegen den Wind «arbeiten» lässt. Üben Sie das auf der Range. Ich schlage vor, dass Sie hauptsächlich mit dem Stand und dem Schlägerblatt arbeiten und weniger mit der Schwungebene experimentieren.

Der Draw ginge wie folgt:



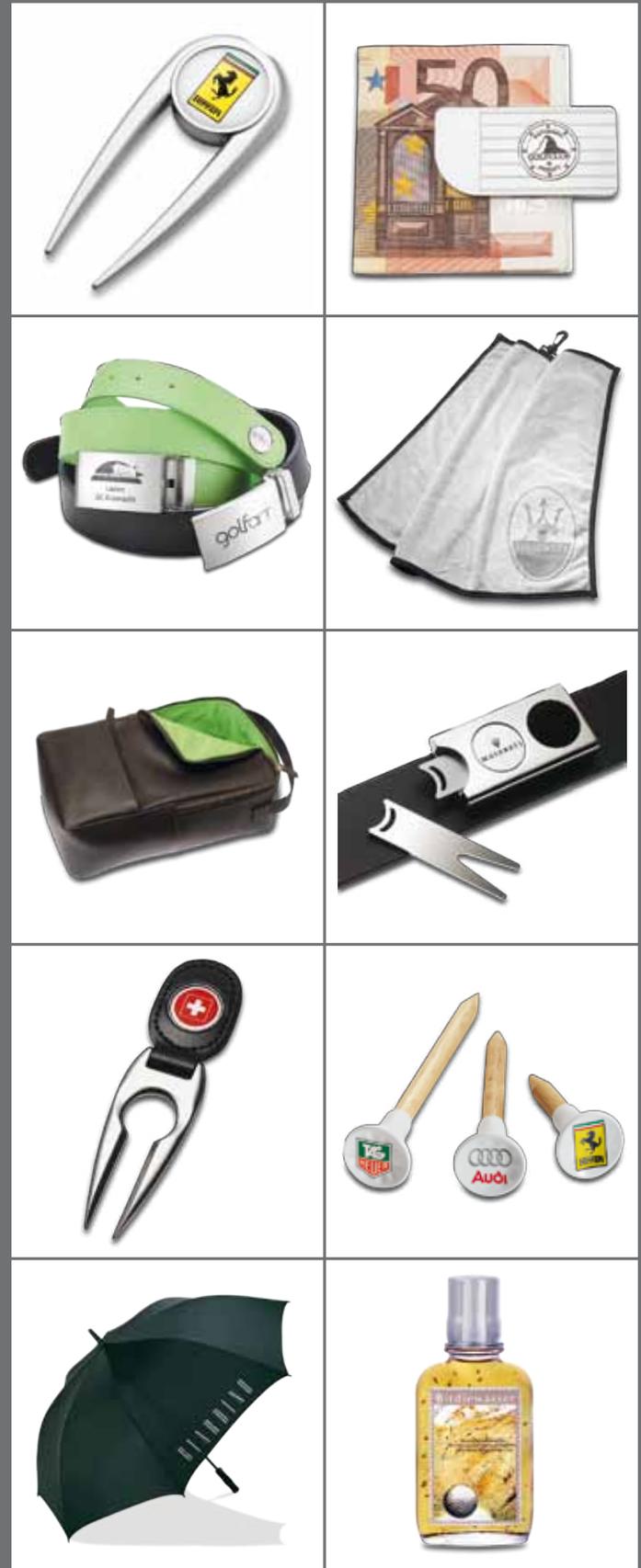
Frank Baumann
Handicap 6.5

Frank Baumann ist ein vorbildlicher Golfer. Auch als Single-Handicapper geht er jede Woche zu seinem Pro. Für die laufende Saison hat er sich zum Ziel gesetzt, das Handicap halten zu können. «Das ist nicht so einfach...»

Schlägerblatt auf das Ziel ausrichten, also dorthin, wo der Ball landen soll. Die Füße, Hüfte und Schultern nach rechts (als Rechtshänder). Das gibt Ihnen die Schwungebene vor. Nun können Sie einfach dem Körper entlang schwingen – der Schlägerkopf im Treffmoment macht dann den Rest. Ich schlage vor, mit Stäben am Boden zu arbeiten, damit Sie diesen Schlag einschleifen können und immer das gleiche Ziel haben.

Aber das Wichtigste, was für alle Levels of the Game zählt, sind die Basics. Das Fundament des Schwunges, die Ausrichtung, der Griff und letztendlich die Schwungebene. Arbeiten Sie immer und immer wieder an diesen Dingen, und Sie werden eine erfolgreiche Saison haben.

Ich wünsche Ihnen viel Spass!



GolfArt AG, CH-8134 Adliswil
www.golfart.ch, info@golfart.ch
phone +41 (0)43 477 00 80