

Mid-Season Reset – oder das Geheimnis des Golfschwungs



Pro Mischa Peter (Bubikon)
www.mischapeter.ch

«Mein **Probeschwing** ist immer so gut, ja perfekt. Und dann stelle ich mich an den Ball – und alles ist anders.» Kennen Sie das? Ich wette, ja. Wo liegt der Unterschied? Warum kann der Golfer nicht umsetzen, was er eigentlich kann? Ich erzähle Ihnen das Geheimnis.

Um es vorwegzunehmen: Sie werden hier über Ihre Gefühle lesen. Noch schlimmer: über ihre innersten Ängste. Denn darum geht es

im Golf. Der Mensch tut Dinge eigentlich nur aus zwei Gründen: um Schmerz zu vermeiden und/oder um Befriedigung zu erlangen. Auf jeden Fall sind Gefühle dabei.

Was spüren Sie, wenn Sie sich den Hammer auf den Daumen schlagen? Schmerzen, richtig. Was ist der Lerneffekt daraus? Entweder keine Bilder mehr aufhängen – oder das nächste Mal vorsichtiger sein.

Szenenwechsel. Was fühlen Sie auf dem Platz, wenn Sie einen Schlag ins Out oder ins Wasser machen? Ich behaupte: nichts. Wichtiger ist Ihnen das Resultat. Und weil das Resultat schlecht ist, war auch der Schlag schlecht. Dem ist aber nicht so. Es kann sein, dass Ihr Schwung wirklich gut war, der Treffmoment auch, aber der Ball fliegt Richtung Out.

Je mehr Ihnen das Resultat wichtiger ist als Ihr Gefühl für den Schwung und die richtige Bewegung, desto schlechter wird Ihr Schwung, desto weniger Selbstvertrauen haben Sie zu sich und Ihrem Können. Wie oft trainieren Sie Ihr Gefühl auf der Driving Range? Ihnen ist es doch wichtiger, den Ball weit zu schlagen und damit das Resultat zu bestaunen, als

vielmehr die richtige Bewegung mit dem richtigen Gefühl zu spüren.

Schlagen Sie mit geschlossenen Augen

Als Junior habe ich vermutlich etwa 200 000 Bälle mit geschlossenen Augen geschlagen. Warum, fragen Sie? Einfach so, zum Spass. Was es mir gebracht hat? Ich konnte einen Driver, der früher die Grösse eines heutigen Holz 5 hatte, genau treffen und ein gutes Gefühl dabei haben. Und das Gefühl habe ich heute noch. Es hilft mir immer wieder, wenn ich mal meinen Rhythmus nicht finde oder wenn ich mich auf einen Schlag konzentriere. Mein Körper hat dieses Gefühl abgespeichert.

Wenn ich mich aber bei jedem Schlag auf das Resultat, das ich ja noch nicht kenne und auch nur bedingt beeinflussen kann (der Treffmoment eines Balles auf dem Schlägerblatt beträgt 4 Millisekunden) versteife, dann werde ich verkrampft und manipulierte den Schläger. Das Resultat? Schlecht. Ihre Gefühle? Schlecht. Ihre Stimmung? Schlecht.

Wissen Sie, wie sich ein guter Schlag anfühlt? Eine gute Runde? Denken Sie an dieses Gefühl zurück und überlegen Sie, wie genau Sie sich gefühlt haben, was wichtig war während der Runde. Wie haben Sie auf einen schlechten Schlag reagiert? Wie auf einen guten? Ich denke, dass es Ihnen egal war. So oder so. Und genau so muss es sein. Wenig Emotionen auf dem Golfplatz, aber ein gutes Gefühl

für den Schwung, für die Flugbahn, für den Landeplatz des Chips, für den Break, für die Distanz des Pitch. Das alles hat nichts mit Denken, Technik oder ähnlichem zu tun. Höchstens mit Ihren Ängsten, zu versagen oder zu lang zu sein. Ich kann Ihnen versichern, 90% aller Dinge, über die Sie sich sorgen, werden nicht eintreffen. Und ein langer Ball aufs Grün ist allemal besser als zwei zu kurze Chips.

Ihr Schwung braucht einen Reset

Mitte Saison ist für einen Reset optimal, denn Sie haben schon viele Resultate –

und viele Unsicherheiten. Ausser Sie gehören zu denen, die regelmässig zum Pro gehen...

Stellen Sie sich also hin und bereiten Sie sich vor wie immer. Sprechen Sie den Ball an (Hallo!). Wenn Sie bereit sind, schliessen Sie die Augen und versuchen Sie, Ihren Körper zu spüren. Sie werden zuerst einmal nichts spüren, vermute ich. Macht nichts. Holen Sie aus und schlagen Sie den Ball. Es kann durchaus sein, dass Sie ihn getroffen haben und dass er sogar gut geflogen ist. Jetzt geht es darum, das Ganze mindestens zwei Körbe lang hintereinander

zu machen. Immer wieder die gleiche Routine, immer wieder das gleiche Gefühl.

Wenn Sie jetzt langsam anfangen, Ihren Körper zu spüren, wäre das eine gute Sache... Spüren Sie, wie Ihre Gewichtsverteilung auf den Füssen ist? Spüren Sie, ob Sie zuerst Ihren Oberkörper wegdrehen? Oder zuerst doch die Hände? Haben Sie Ihren Unterkörper als stabil empfunden? Haben Sie den Schlägerkopf gespürt, als Sie nach vorne Richtung Ziel geschwungen haben?

Fortsetzung Seite 52 ▶

Sie können sich die Augen verbinden. Es reicht aber auch, wenn Sie einfach die Augen schliessen...

Fotos: Paolo Foschini



Fortsetzung von Seite 51

Diese Übung fördert und schärft das Bewusstsein für alles, was passiert, auch wenn Sie es nie bis ins Details spüren können. Doch es ist ein Anfang. Es macht jetzt auch keinen Sinn mehr, den Ball treffen zu wollen, sondern einfach nur das Gefühl in Ihrem Körper zu speichern. Aber ich muss Sie warnen: Diese Übung braucht Zeit. Sie brauchen Zeit. Es ist eine langfristige und nachhaltige Sache, die Sie hier beginnen, und wenn Sie immer wieder mit geschlossenen Augen Bälle schlagen – Putten, Driven, Chippen, Pitchen und Bunkerschläge üben –, werden Sie den Unterschied auf dem Platz bald fühlen. Sie werden ein neues Selbstwertgefühl entwickeln. Sie werden ein neues Selbstvertrauen entdecken. Und von dort ist der Weg nicht mehr ganz so steinig, um Ihre Ziele zu erreichen.

Die Szene im Film «Tin Cup»

Kennen Sie den Film Tin Cup? Kevin Costner und die schöne Rene Russo? Er ist ein Driving Range Pro, der früher mal gut war und dann durch verschiedene Zufälle plötzlich am US Open an vorderster Front und im letzten Flight spielt. Es geht um seinen zweiten Schlag an der 18 übers

Wasser, 233 Yards. Sein Caddie, der TV-Kommentator und auch alle anderen denken und sagen, dass er mit dem Eisen 7 vorlegen soll (ja, auch er mit diesem Eisen 7). Dann einen Pitch aufs Grün, zwei Putts und das Turnier wäre locker gewonnen.

Aber er tut das nicht und glaubt an seinen Schlag, an sein Gefühl. Er glaubt daran, mit dem Holz 3, gegen den Wind, den Ball aufs Grün zu schlagen. Er hat diesen Schlag tausend Mal geübt und glaubt daran, dass er es kann. Der erste Ball ist auf dem Grün, rollt aber zurück ins Wasser. «Ball», sagt er, was seinem Caddie die Haare zu Berge stehen lässt. Er setzt sich durch und sagt in der Folge noch fünf Mal «Ball». Bis er zum letzten Ball in seiner Tasche kommt und eben immer noch weiss, dass er diesen Schlag kann. Er hat es einfach im Gefühl. Und tatsächlich, Hollywood sei Dank, der Ball fliegt und fliegt gefühlte 30 Sekunden, trifft auf dem Grün auf und rollt – oh Wunder – ins Loch.

Auch wenn das natürlich übertrieben ist: DAS ist Golf. Von sich selbst überzeugt zu sein, zu wissen und zu fühlen, dass man einen Schlag kann, und es auch probiert, sorry: tut.

Der Unterschied? «Versuchen» ist das

Versagen zu akzeptieren; «tun» ist, es zu machen und die Konsequenzen zu akzeptieren.

Lockern Sie Ihren Griff

Fühlen Sie Ihre Hände, wenn Sie den Schlag machen? Haben Sie das Gefühl, den Schläger ganz locker zu halten? Wenn Sie ihn zu stark würgen, gibt es meistens einen Slice, weil die Handgelenke den Release nicht zulassen können.

Ich gebe Ihnen drei Tipps, wie Sie Ihren Griff im Griff haben.

Erstens: Nehmen Sie beide Daumen vom Griff weg und schlagen Sie ein paar Bälle. Sie haben nun das Gefühl, keine Kontrolle über den Schläger zu haben. Das ist gut so. Sie arbeiten jetzt mit den wichtigen Kraftquellen in Ihrem Körper und der Schläger kann seine Arbeit verrichten. Dafür wurde er nämlich gemacht.

Zweitens: Sie halten den Schläger so fest, dass Ihnen fast die Adern platzen. Dann lassen Sie die Hände locker und fangen sofort an zu schwingen. Sie merken so den Unterschied zwischen fest und locker und fühlen den Schlägerkopf schwingen.

Drittens: Für den Driver gibt es eine



Die Lektion am Türrahmen ist eine wertvolle Schwung-Fühl-Übung – vorausgesetzt, sie wird richtig ausgeführt...

einfache Art, die Hände locker zu halten. Sie müssen den Schlägerkopf ein paar Zentimeter über Boden halten. So haben Sie einen gleichmässigen Griffdruck und ein gutes Gefühl beim Schwung.

Denken Sie daran: Alle diese Tipps sind dazu da, Ihr Gefühl zu fördern. Das Resultat ist im Moment nicht wichtig. Ich versichere Ihnen aber, dass die Resultate

mit der Zeit besser werden, Ihr Vertrauen und Ihr Körpergefühl sich steigern werden und Sie einen ganz anderen Ball spielen, sorry: fühlen...



Griff-Tipp 1: Nehmen Sie die Daumen vom Griff. Sie verlieren die Kontrolle – und das ist gut so...



Griff-Tipp 2: Den Driver nicht absetzen hilft, wenn es darum geht, das richtige Gefühl für einen gleichmässigen Griffdruck zu bekommen. Fotos: Paolo Foschini

Der Trick mit dem Türrahmen

Jeden Tag gehen Sie durch einen davon. Aber haben Sie sich schon mal überlegt, dass ein Türrahmen eine Schwung-Fühl-Hilfe sein kann? Stellen Sie sich vor den Türrahmen und strecken Sie Ihren linken Arm (als Rechtshänder) von sich an den Rahmen. Fangen Sie nun an, den Arm immer fester gegen den Rahmen zu drücken. Wenn Sie die Hüfte richtig drehen und das Gewicht auf dem linken Fuss haben, spüren Sie mehr Druck. Nun versuchen Sie das Gegenteil, um den Unterschied zu spüren. Genau so fühlt es sich an, wenn Sie von oben herab mit den Armen auf den Ball schlagen.

US-Magazine
Top Auswahl
Top Preise
Top Service
US-Zeitschriften.com