

Gesammelte Protalks der Saison 2023

KW 15

Es gibt keine Abkürzungen, um ein guter Golfer zu werden, oder sich auch nur geringfügig zu verbessern. Das kann viel Zeit und Mühe kosten. Es ist daher wichtig effizient zu üben, wenn du eher früher als später Verbesserungen sehen möchtest. Die meisten Golfer wissen, dass sie üben müssen, um sich zu verbessern, und je mehr Zeit sie mit dem Üben verbringen, desto besser. Es gibt jedoch eine Einschränkung – wenig und oft.

Nehmen wir zum Beispiel zwei Golfer: Unser erster Golfer trainiert fünfmal pro Woche 30 Minuten lang. Ein anderer Golfer übt alle zwei Wochen fünf Stunden lang. Beide trainieren im Laufe der Saison gleich lange, aber der erste Golfer wird sich mehr verbessern.

Bei einer Übungsdauer bis 30 Minuten wirst du nicht unter Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Frustration leiden. Indem du die Zeit zwischen den Übungseinheiten verkürzt, ist es weniger wahrscheinlich, dass du vergisst was du zuvor geübt hast. Dies wird dir helfen, auf dem Wissen der vorherigen Trainingseinheit aufzubauen und deine Verbesserung zu beschleunigen.

Kurz gesagt: Üb so oft wie möglich über einer kürzeren Zeit, anstatt weniger oft, aber dafür länger zu üben.

KW 16

Jeder Golfer möchte den Golfball weiter schlagen. Diese Fähigkeit ist nicht nur gut fürs Ego, es wird dir auch helfen, deine Scores zu verbessern. Je näher dein Abschlag zum Grün liegt, desto leichter ist es Pars und Birdies zu machen. Also, wie kannst du deine Abschläge länger machen?

Fast alle Golfer versuchen den Ball fester zu schlagen, benützen die Armmuskeln um den Schlägerkopf in den Ball hinein zu forcieren. Dies ist kontraproduktiv! Golf ist nicht Gewichtheben und es ist keine Kraftprüfung. Für die meisten Spieler gilt, je mehr Mühe sie sich geben, desto kürzer werden die Schläge, sogar mit mehr Streuung.

Die Lösung ist Geschwindigkeit, nicht pure Kraft. Versuch deinen Abschwung harmonisch und kontrolliert auszuführen. Der Schlägerkopf sollte dann durch den Ball mehr beschleunigen und der Ball wird weiter fliegen. Darum ist es oft so, wenn wir versuchen "langsamer" zu schwingen, fliegt der Ball weiter.

KW 17

Der Torso reagiert, er initiiert den Golfschwung nicht. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass sich die Arme und der Oberkörper harmonisch zusammen mit den Beinen bewegen. Versuche niemals, nur den Oberkörper nach rechts und dann nach links zu bewegen. Dies führt zu einem eckigen Schwung, dem es an Kraft und Kontrolle mangelt.

In den nächsten Wochen werde ich eine Schwungübung beschreiben, um einen harmonisch koordinierten Schwung zu lernen und zu üben.

Zuerst legen wir das Ende des Schlägers so auf das Brustbein, dass es dieses nur leicht berührt. Dazu musst du den Schläger am Schaft halten. Der Driver oder ein Fairwayholz eignen sich dafür am besten, aber ich demonstriere mit einem Wedge, weil die Decke zu Hause ziemlich niedrig ist. Ein Wedge, oder irgendein beliebiger Schläger wird auch gut funktionieren.

Diese Woche möchte ich nur, dass du einen kleinen halben Schwung machst: Arme, Schultern, Oberkörper und Schläger zusammen nach rechts und dann nach links bewegen. Wenn du dich nach rechts bewegst, den Schwung einleitest; so achte darauf, dass sich dein rechtes Bein nicht bewegt, und wenn du den Durchschwung machst, solltest du vollständig aufrechtstehen. Zum Finish sollte der Rumpf ganz normal gerade sein. Dabei bleibt der Griff immer am Brustbein.



KW 18

Unter der Woche wurde ich nach der Armhaltung gefragt. Grundsätzlich sollte der linke Arm in der Ansprechposition auf das linke Hüftgelenk weisen, wobei der rechte Ellbogen zur Außenseite der rechten Hüfte zeigen sollte. Er sitzt etwas höher und weiter vom Körper entfernt als der linke Ellbogen. Vom Gefühl her, zeigt der linke Ellbogen während des ganzen Schwungs Richtung Boden.

Wie letzte Woche solltest du bei dieser Übung darauf achten, dass das Schlägerblatt gerade ist, wenn du durch den Bereich schwingst, in dem sich der Ball befindet.

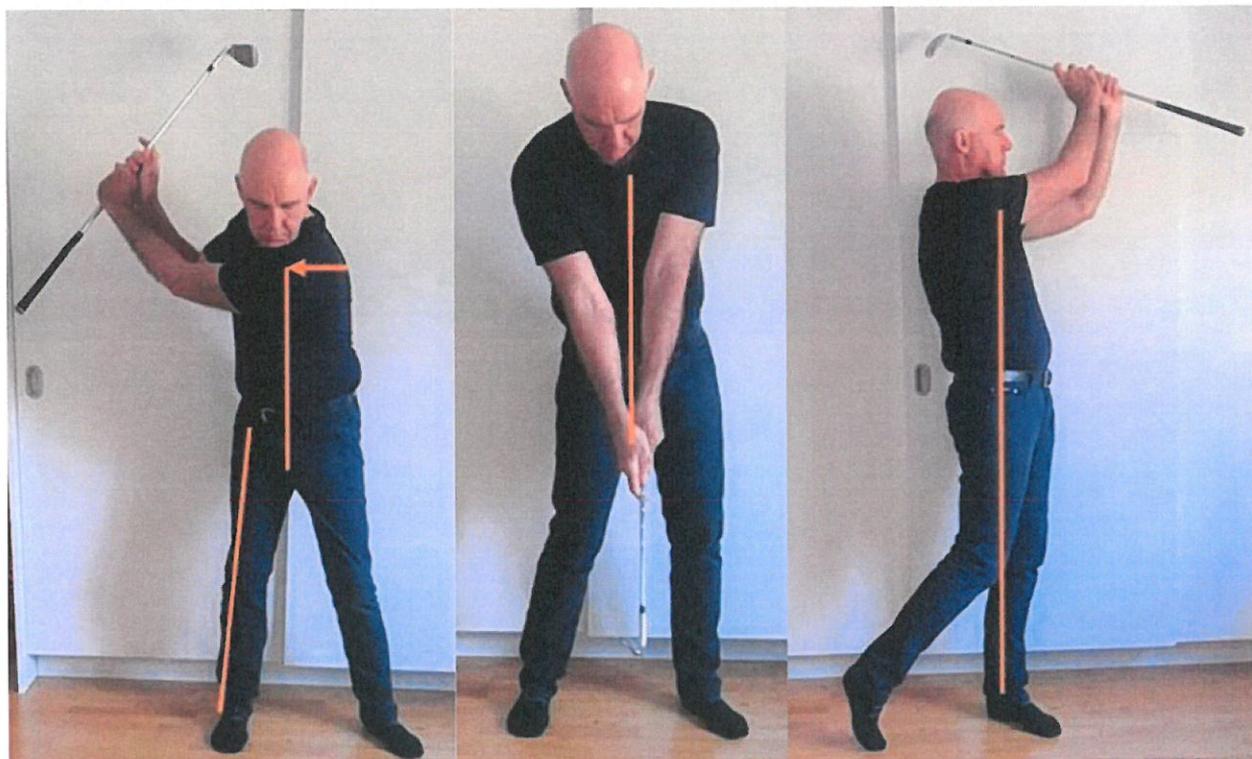
Diese Woche lassen wir das Griffende des Schlägers allmählich das Brustbein verlassen, wenn sich der rechte Arm während des Rückschwungs beugt. Wenn du dann den Abschwung machst, muss der Schläger die exakt gleiche Position auf dem Brustbein berühren, die er zu Beginn berührt hat. Beim Durchschwingen verlässt der Schläger das Brustbein wieder, wenn sich der linke Ellbogen nach unten zum Boden beugt.



KW 19

Die Übung, an der wir die letzten zwei Wochen gearbeitet haben, ist recht einfach, erfordert allerdings Konzentration und Sorgfalt, und es gibt ein paar Dinge, die wir überprüfen müssen:

1. Der Oberkörper bleibt von vorne betrachtet senkrecht.
 2. Wenn wir den Rückschwung machen, verlagert sich unser Gewicht oder Schwerpunkt nach rechts, wodurch der rechte Fuß etwas mehr belastet wird als der linke Fuß.
 3. Das rechte Bein bewegt sich nicht. Es stemmt sich gegen die Bewegung des Oberkörpers, als der Oberkörper ein paar Zentimeter nach rechts bewegt.
- Nächste Woche gebe ich euch noch ein paar Dinge zu beachten.



KW 20

Wieder einmal fahren wir mit unserer Schwungübung fort. Es gibt noch ein paar Punkte, die wir uns ansehen sollten:

1. Beim Ansprechen ist der rechte Arm etwas höher als der linke und etwas weiter vom Körper entfernt.
2. Wenn der Schaft während des Rückschwungs ungefähr horizontal ist, sollte das Schlägerblatt leicht „geschlossen“ wirken. Wenn die Vertikale 12 Uhr wäre, sollte die vordere Kante des Schlägerblatts zwischen 11 Uhr und 11:30 Uhr zeigen. Nie senkrecht!
3. Während des Rückschwungs bleibt der rechte Arm höher als der linke, obwohl sie sich nach oben beugt.
4. Am Ende des Schwungs ist der rechte Arm länger und höher als der linke Arm.



KW 21

Hoffentlich hast du fleißig geübt und bist auf dem besten Weg einen wiederholbaren Schwung zu produzieren, mit dem du den Ball überwiegend gerade schlägst.

Während du diese Übung übst, möchten wir die Geschwindigkeit nur ein wenig erhöhen, aber gleichzeitig sicherstellen, dass der Griff wieder genau an der gleichen Stelle auf dem Brustbein liegt, an der er zu Beginn war.

Ich wurde gefragt, ob ich diese Übung jemals selbst gemacht habe. Ja, zigtausend Mal. Ich verdanke dieser Übung meine Ballkontrolle.

Im Laufe der Jahre konnte ich einen Schwung lernen, der den Ball ziemlich gerade schlägt. Ich habe tatsächlich ein paar Golfschläger zu Hause in zwei verschiedenen Zimmer, sodass ich mir jederzeit einen holen kann und ein paar Wiederholungen der Übung machen kann. Vielleicht könntest du das auch tun.

Durch die kontinuierliche Wiederholung der Übung entwickelt dein Körper neue Gefühle, durch die du in der Lage sein solltest, einen konstanten Schwung ausführen zu können.

KW 22

Für diese Woche hatte ich eigentlich etwas anderes geplant, aber ich habe etwas interessantes unter der Woche gelesen:

Auf Englisch gibt es einen Spruch: **"don't get your ambitions and your abilities mixed up"**. Das heißt: keine unrealistischen Erwartungen setzen.

Tiger Woods verfehlt das Grün 20 Prozent der Zeit um 90 bis 100 Meter. In seiner besten Zeit war sein Vorteil, dass er der beste Eisenspieler war. Trotzdem gelang ihm das Grün zu treffen seltener, als viele durchschnittliche Golfer meinen, dass sie selbst es treffen sollen.

Interessant?!

KW 23

Das Treffen ist eine Abwärtsbewegung. Golf ist sehr oft kontra-intuitiv. Ein gesunder Menschenverstand ist der Meinung, dass wir den Ball in die Luft löffeln oder heben müssen. Dies führt zu allen möglichen Schwungfehlern; die Hände vor dem Treffen zu bremsen, die Hände zu verdrehen, ein Verlust von Schlägerkopfgeschwindigkeit, Power und Präzision? all das ist ein sicheres Rezept für Alpträume auf dem Golfplatz.

Für einen schönen Ballflug und weitere Schläge musst du den Ball mit einer Abwärtsbewegung treffen. Du musst, das Gefühl haben, als ob du den Ball in den Boden schlagen oder drücken würdest.

Auf Englisch; "hitting down on ball", sorgt dafür, dass du den Ball sauber triffst, die Hände den Schlägerkopf durch den Ball führen, die Handgelenke sich nicht verdrehen und dass du die Schlägerkopfverzögerung beibehältst. Diese Dinge sind alle wesentlich, um ein genaues Golf zu spielen.

KW 24

Eine der meistgestellten Fragen ist: wie spiele ich den Ball bei einem Abwärtshang, oder bei einer abfallenden Lage?

Die Schwierigkeit mit solchen Schlägen besteht darin, dass das Gelände der Ausholbewegung und dem Abschwing im Weg steht und der Effekt des Lofts reduziert wird. Der Ball fliegt niedriger als normal und kann bei den längeren Schlägern ein bisschen nach rechts abdrehen.

Wir müssen einen Schläger mit größerem Loft nehmen, also ein Eisen 8 anstatt einer 7 oder 6. Du musst dich im rechten Winkel zum Hang stellen, so daß dein Gewicht mehr auf dem linken Fuß ist und spiel den Ball weiter nach oben zum Hang, oder näher zum rechten Fuß.

Während des Schwunges musst du darauf achten, dass die Belastung auf dem linken Fuß bleibt, dies ist besonders wichtig im Treffmoment.

Wenn der Hang besonders Steil ist, musst du vielleicht ein kurzes Eisen nehmen, obwohl du mit dem 5er Holz das Grün erreichen willst. Manchmal befinden wir uns in Situationen, in denen wir etwas Medizin schlucken und einen recht konservativen Schlag planen müssen, auch wenn es einen Schlag kosten könnte.

KW 25

Wir bleiben weiter bei den Schlägen auf abfallendem Gelände, wie letzte Woche begonnen. Für einen kurzen Pitch hangabwärts brauchst du einen Schläger mit viel Loft - einen Sandwedge oder Lobwedge. Auch dieser Schlag startet niedriger und rollt weiter als normal. Lehn dich vom Hang weg, wie beim Schifahren den Tal-Ski belasten, so dass dein Gewicht wirklich auf der linken Seite ruht. Dabei musst du den linken Fuß mindestens 25 bis 30 Grad gegen den Uhrzeigersinn drehen und die Füße weit auseinander stellen.

Du musst den Ball, wie bei einem vollen Schwung, näher beim rechten Fuß haben und dann schwing parallel zum Hang. Achte darauf, den Schläger nach dem Treffen noch weiter hangabwärts zu schwingen.

KW 26

Wir haben die letzten zwei Wochen Schläge auf abfallendem Gelände angeschaut. Wie spielen wir Schläge auf ansteigendem Gelände? Für einen vollen Schwung sollen wir uns vom Hang weglehnen und die Schwungbahn sollte durch den Ball aufwärts gerichtet werden. Diese Haltung ist wichtig bei den Fairway-Hölzern, Hybrid-Schlägern und den langen Eisen.

Spiel den Ball weiter links als sonst. Der Ball wird dadurch höher als gewohnt fliegen. Dann müssen wir einen längeren Schläger, oder einen mit weniger Loft verwenden - zum Beispiel: ein Eisen 5 anstatt einem Eisen 6 oder 7.

Theoretisch sollte der Ball tendenziell eher nach links fliegen. Wenn dein Ball normalerweise einen Slice hat, wird die Kurve etwas neutralisiert.

Wenn die Eisenschläger kürzer werden, zum Beispiel 8, 9, PW und SW, solltest du den Rumpf senkrecht halten und nicht mehr rechtwinklig zum Hang stehen. Das könnte dir das Gefühl geben, dass der linke Fuß in der Ansprechposition etwas mehr als der rechte Fuß belastet wird.

KW 27

Die letzten paar Wochen haben wir die Hanglagen angeschaut. Kurz zusammen gefasst: beim abfallenden Gelände reduziere den Loft deines Schlägers, so dass sich ein Eisen 7. z. B. wie ein Eisen 5 verhält. Lange Eisen, Hybrid Schläger und Fairwayhölzer sind daher besonders schwierig zu spielen.

Auf ansteigendem Gelände kannst du den Ball mit einem langen Schläger den Hang hinauflegen. Er wird nach links abweichen. Bei kürzeren Schlägern lehne dich gegen den Hang und schlage ein wenig in den Ball und Hang hinein.

KW 28

Wenn es beim Golfsport eine Schlüsselkomponente gibt, dann ist es die Schlägerkopfverzögerung. Ohne sie werden wir den Ball nie mit wirklicher Kraft, Kontrolle oder Konstanz schlagen.

Die Schlägerkopfverzögerung ist der gebogene Schlägerschaft. Er biegt sich, wenn der Schlägerkopf hinter das Griffende des Schlägers läuft. Dies wird durch Beschleunigung - zunehmende Geschwindigkeit - verursacht. Sobald ein Schwung seine maximale Geschwindigkeit erreicht, hört der Schlägerkopf auf zu beschleunigen und der Schlägerschaft wird nicht mehr gebogen.

Ein nicht gebogener Schaft im Treffmoment dämpft den Schlag und verhindert so eine vollständige Kraftübertragung vom Schläger auf den Ball.

Konzentriere dich bei jedem Abschwung, vom Chip bis zum Drive, auf die Beschleunigung durch den Schlag - und nicht auf den Versuch, die Höchstgeschwindigkeit zu erreichen. Der Schlägerkopf muss hinter den Händen bleiben.

KW 29

Niemals verlieren! Unsere allgemeine Einstellung ist sehr wichtig für unseren Erfolg, unsere Freude und Spaß auf dem Golfplatz.

Golf ist aufgrund der erforderlichen Präzision unglaublich schwierig. Und unabhängig vom Handicap bleibt die erforderliche Präzision gleich. Die Grundlagen sind leicht zu erlernen, und dennoch ist nicht jeder Schlag, das du machst, jedes Loch, das du spielst, oder jede Runde, die du absolvierst, gut. Es ist leicht, entmutigt zu werden, wenn das Schlechte das Gute überwiegt - insbesondere über einen längeren Zeitraum.

Es gibt jedoch nur einen Weg, beim Golf zu verlieren: wenn man nicht aus seinen Fehlern lernt.

Wenn du schlecht spielst oder einen schlechten Schlag machst, musst du eine Lektion lernen: Was auch immer du tust, wenn es klappt, oder doch nicht klappt, notiere, wie du schwingst oder denkst, und arbeite beim nächsten Mal daran, dies zu ändern. Dies kann schriftlich oder mental notiert werden.

Es ist so viel besser, schlecht zu spielen und zu wissen warum man schlecht spielt, als gut zu spielen und keine Ahnung zu haben, warum.

Denk jedes Mal, wenn du einen Schläger in die Hand nimmst: "Ich werde heute etwas Neues lernen". Wenn dir das gelingt, wirst du beim Golf nie verlieren.

Dr. Manfred Spitzer hat in seinem Buch, "Lernen" geschrieben, dass wir ständig neue Sachen lernen und es sogar nicht vermeiden können. Manchmal müssen wir es doch bewusst wahrnehmen.

KW 30

Du hast dich vielleicht in einem Moment des müßigen Nachdenkens über dieses Spiel gefragt, warum nicht mehr Menschen besser Golf spielen als sie eigentlich spielen? Es sollte ein einfaches Spiel sein. Wir schlagen einen Ball, der sich nicht bewegt. Es handelt sich um Schwünge mit Schlägern, die mit größter Sorgfalt und unter Einsatz von Zeit, Geld und technischem Geschick entwickelt wurden. Auch unternimmt niemand etwas, um uns zu behindern oder gar abzulenken.

Ein Grund dafür, dass die meisten unserer Handicaps hoch bleiben, ist unsere mentale Herangehensweise an das Spiel.

Wir sind geschlagen, bevor wir anfangen. Das Spiel hat den Spieler über so viele Generationen hinweg besiegt, dass der Spieler nun einen Minderwertigkeitskomplex hat, der den kombinierten Fähigkeiten von Freud, Jung und Fromm trotzen würde. Für den Golfer, der normalerweise über 100 Schläge braucht, ist der Gedanke, unter 80 zu spielen, der Gipfel der Absurdität.

Eine völlige Neuausrichtung ist notwendig. Dies wurde auch in anderen Sportarten erreicht, insbesondere in der Leichtathletik. Die Vier-Minuten-Meile und der Sieben-Fuß-Hochsprung (213,36 cm) sind nur zwei Beispiele. Um die Meile in weniger als vier Minuten zu laufen, bräuchte es einen Supermann, sagten die Streckenexperten. Aber nachdem Dr. Roger Bannister es geschafft hatte, wurde ein neues Plateau geschaffen, auf dem sich bald viele andere Meilenläufer niederließen.

Dr. Roger Banister durchbrach am 6. Mai 1954 die Vier-Minuten-Marke. Es dauerte nur sechs Wochen, bis sein Rekord gebrochen wurde. Warum? Andere hielten es dann wohl auch für möglich. Der Weltrekord liegt nun bei 3:43:13.

Vor hundert Jahren, im Jahr 1920, gewann Dick Landon den olympischen Hochsprung mit 1.963 Metern. 1960 reichte in Rom ein Sprung von 214 cm nur für den dritten Platz. Der Weltrekord liegt nun bei 245 cm.

Was ich sagen will ist, dass mentale Barrieren sowie Zeit und Höhenbarrieren durchbrochen werden können. Jeder Golfer hat seine eigene persönliche Barriere und auch diese kann durchbrochen werden. Ob ein Handicap von 40 zu verbessern, oder 30, oder 20. EGAL! Natürlich werden Rekorde nicht gebrochen, wenn man nur an sie denkt. Wir müssen uns auch körperlich betätigen, um unsere Fähigkeiten zu verbessern, aber das ist doch machbar.

KW 31

Im Jahr 2016 haben die Golfverbände das "Ankern" verboten. Den Spielern war es nicht mehr erlaubt, das Griffende ihrer langen Putter an die Brust oder das Kinn zu halten und den Schläger von diesem festen Punkt aus zu schwingen. Das Ankern wurde verboten, weil es funktionierte. Die Spieler waren mit dieser Technik präziser und konstanter, was ihnen einen Vorteil gegenüber ihren Mitspieler gab, die diese nicht nutzten.

Die Verankerung war effektiv, da sie die Bewegung des Handgelenks eliminierte.

Für die richtige Putttechnik ist möglichst mehr Harmonie in der Puttbewegung erforderlich: Arme, Hände und Schläger bewegen sich harmonisch und zusammen - lediglich das Schaukeln der Schultern ist notwendig. Viele Spieler binden unbewusst ihre Hände ein, indem sie entweder die Handgelenke drehen, um die Ausrichtung der Schlagfläche zu verändern, oder indem sie ihre Handgelenke löffeln um mehr Vorwärtsbewegung zu ermöglichen. Diese Handgelenksbewegungen, egal wie klein sie auch sein mögen, stören den Puttschlag. Lerne, die Handgelenke in ihrer beabsichtigten Treffrichtung einzufrieren und zu putten, ohne dass die Hände dabei involviert sind. Nur so kannst du die perfekte Pendelbewegung nachbilden, die durch die Verankerung entsteht.

KW 32

Erfahrene Schachspieler planen immer im Voraus. Sie werden niemals geistesabwesend eine Figur bewegen und dann "schauen, was passiert". Jeder Schachzug wird bewusst gemacht, um für die Schachfigur den späteren Nutzen zu maximieren.

Golf ist im Vergleich einfach. Es gibt nur ein "Stück" - den Ball und ein ultimatives Ziel - das Loch. Das bedeutet nicht, dass du nicht die gleiche Einstellung wie ein Schachgroßmeister haben solltest. Jeder Schlag, den du machst, egal woher und wohin, sollte den gleichen Zweck haben - die Vorbereitung des nächsten Schlages.

Anstatt den Ball einfach nur zu schlagen, um ihn "auf das Fairway zu bringen" oder "in die Nähe des Grüns", bewerte den Platz und überlege: "Wo ist der beste Ort, um den nächsten Schlag zu machen?"

Bevor du ein Loch spielst, plane die idealen Schläge, die du machen möchtest und die genauen Orte, von denen aus du den Ball spielen möchtest, um vom Abschlag zum Grün zu gelangen.

Natürlich, je besser der Spieler desto wichtiger dieser Denkvorgang. Trotzdem, sollte jeder Spieler etwas im Voraus planen, auch wenn es "nur" ein Schlag ist. Sinnloses Draufhauen bringt gar nichts.

KW 33

Eine Abwechslung diese Woche: ich werde oft von Anfängern gefragt, was „Par“ bedeutet. Im Englischen wird es in vielen verschiedenen Bereichen und Situationen verwendet und bedeutet im Allgemeinen: das Niveau, das als üblicher Standard oder Zustand angesehen wird. Es kann auch als Durchschnitt von etwas betrachtet werden.

Im Golfsport bedeutet Par, wie oft ein guter Spieler schlägt um den Ball in das Loch oder in alle Löcher zu spielen. Dabei handelt es sich um die Standardpunktezahl in Schlägen, die jedem Loch und einer Runde auf einem bestimmten Golfplatz zugeordnet wird; Die Zuweisung erfolgt auf der Grundlage von einem, zwei oder drei Schlägen, um das Grün zu erreichen, je nach Länge des Lochs, plus zwei Putts.

Interessanterweise ist es ein relativ neues Wort. Das Wort Par wurde 1891 in der Zeitschrift '*Golf*' verwendet: "Das Ergebnis war für die Handicapper zufriedenstellend, da das Par des Grüns für Herren von drei Paaren fast erreicht wurde". Im Jahr 1899 schrieb ein Mann namens Willie Tucker: „Die Isle of Woe, oder elftes Loch, ist 400 Yards lang und wurde im Par-Golf von Macdonald gewonnen“. Diese Verwendung bezog sich auf den Standard von Par.

Golfergebnisse, oder das Scoren, wie wir es heute kennen, wurden erstmals 1860 und beim ersten British Open aufgezeichnet. Lange Zeit nach 1860 wurden die Ergebnisse auf fünf Schläge pro Loch bezogen: alle Löcher mit fünf zu absolvieren, waren neunzig Schläge. Zuvor wurde Golf im Matchplay-Format gespielt. Wenn die besten Spieler zusammenkamen und gegeneinander antraten, haben sie große Aufmerksamkeit erregt. Diese Matches dauerten manchmal einige Tage, wurden oft von sehr viele Zuseher begleitet und die Presse hat davon berichtet.

KW 34

Heute kommt noch eine Ergänzung zu meinem Artikel von letzter Woche über "Par". "Bogey" wurde zum ersten Standard, nachdem man 1860 damit begann, die Ergebnisse aufzuschreiben. In den frühen 1880er Jahren wurde auf einigen Golfplätzen in England jedem Loch ein Standardergebnis in Schlägen zugewiesen – die Zielpunktzahl, die ein guter Amateur erreichen sollte. Dies geschah auf informeller und inoffizieller Basis und wurde nicht systematisch angewendet. Das Wort Bogey stammt aus einem Lied mit dem Text „Hush, hush, hush. Here comes the Bogey Man“. Auf Englisch ist der Bogey Man eine gemeine Person, die einem etwas Böses antun wird. Kinder fürchten ihn.

Der Sekretär des Great Yarmouth Clubs, Dr. Thomas Browne, nahm den Namen Bogey als Verkörperung des Dämonengolfers an, der jedes Loch in der Standardwertung spielte.

Eine Eigennamendefinition im Wörterbuch wurde dann ausgegeben als: ein imaginärer Spieler mit hohem Amateurniveau, der dazu verpflichtet ist, jedes Loch eines bestimmten Platzes in der Standardschlagzahl zu spielen, und der als Gegner von Spielern in „Bogey-Wettbewerben“ angesehen wird.

Also, ursprünglich war in Großbritannien „Bogey“ ein anderer Name für Par.

KW 35

Auf Englisch: educated hands, oder geschulte Hände

Die Hände spielen wohl die wichtigste Rolle beim Golfschwung. Sie bestimmen nicht nur die Position und Ausrichtung des Schlägers während des gesamten Schwungs, sondern erhalten auch wertvolles Feedback vom Schläger. Die Hände können darauf trainiert werden, zu spüren, wo sich der Schläger genau befindet, auch wenn er während des Rückschwungs außerhalb des Blickfeldes ist. Du kannst spüren, was der Schläger tut, auch wenn er beim Abschwung zu schnell ist, um ihn richtig sehen zu können.

Der erste Schritt zur Schulung deiner Hände besteht darin, deinen Schwung regelmäßig an verschiedenen Stellen anzuhalten und zu beobachten, wo sich deine Hände befinden und was sie tun. Präg dir ein, wie sich diese Handpositionen oder Ausrichtungen anfühlen, sodass du sie ohne visuelle Bestätigung erkennen kannst.

Den Händen kann auch beigebracht werden, die Beschleunigung des Schlägerkopfes während des Abschwungs zu erkennen - etwas das für einen präzisen Golfschwung von unschätzbarem Wert ist. Übe mit geschlossenen Augen deinen Schwung. Spüre, wo sich die Hände befinden, wie sie ausgerichtet sind und wie das Gewicht des Schlägers beim Abschwung hinter ihnen herzieht.

KW 36

Kleine Anfänge

Die korrekte Haltung beim Treffmoment ist für einen Zwei-Meter-Chip die gleiche wie für einen Zweihundert-Meter-Drive. Du musst den Ball mit dem Sweet Spot des Schlägerblatts treffen, darauf achten, dass der Schlägerkopf die Hände nicht überholen (das linke Handgelenk muss gerade bleiben und darf keine konkave Haltung einnehmen). Der Schlägerschaft muss während des Abschwungs zurückgebeugt bleiben - egal, welchen Schlag du machst.

Wenn du also deinen Schwung korrigieren oder verbessern willst, musst du deine Chips perfektionieren. Wenn du den Ball mit einem Rückschwung von 30 cm nicht richtig treffen kannst, wie willst du ihn dann mit einem vollen Schwung treffen?

Wenn es Probleme mit deinem Schwung gibt, ändere nicht willkürlich Dinge in der Hoffnung auf eine Lösung. Reduziere stattdessen die Länge deines Schwungs, bis du die richtige Treffhaltung entwickeln kannst. Erhöhe dann schrittweise die Länge des Rückschwungs und behalte dabei diese Haltungen bei.

KW 38

Schlechte Lagen:

Die nächsten paar Wochen schauen wir, wie wir mit verschiedenen schlechten Lagen umgehen sollen. Ein Schlag mit dem Eisen aus einem Divot-Loch: wie bei allen Recovery-Schlägen verlagert man auch hier sein Gewicht mehr auf den linken Fuß in der Ansprechposition und trifft den Ball mit einem steilen Schwung nach unten. Die Flugbahn verläuft etwas niedriger als normal, und der Ball wird wahrscheinlich rechts vom Ziel landen. Ziele also nach links und nimm einen Schläger mit größerem Loft.

Versuche nicht den Ball nach oben zu löffeln. Je schlechter die Lage ist, desto weiter hinten und näher zum rechten Fuß spielt man den Ball. Wenn nötig drehe die Füße nach links von Ziel, damit der Körper leicht offen steht. Also richte dich etwas nach links aus.

KW 39

Ein Schlag mit dem Holz, oder Hybrid, aus einer schlechten Lage.

Manchmal passt ein Hybrid, oder Fairway-Holz mit einem kleinen Schlägerkopf besser in ein Divot-Loch als ein langes Eisen. Der Schlag gelingt noch besser, wenn du den Schlägerkopf ein wenig nach vorne neigst, den Griff Richtung Ziel schiebst, so dass sich die Rückseite der Sohle vom Boden hebt. Spiel den Ball von weiter hinter, schwinde ein bisschen steiler und zwinge den Ball mit einem Divot heraus.

KW 40

Der Schlag von einer schlechten, kahlen Lage.

Diese Art Schlag kann sehr schwierig sein, denn du musst genau beurteilen, wie tief du schlagen musst. Beim Schlag mit einem Eisen musst du dein Gewicht mehr auf den linken Fuß verlagern. Und nicht vergessen: nach unten und durch den Ball zu schwingen.

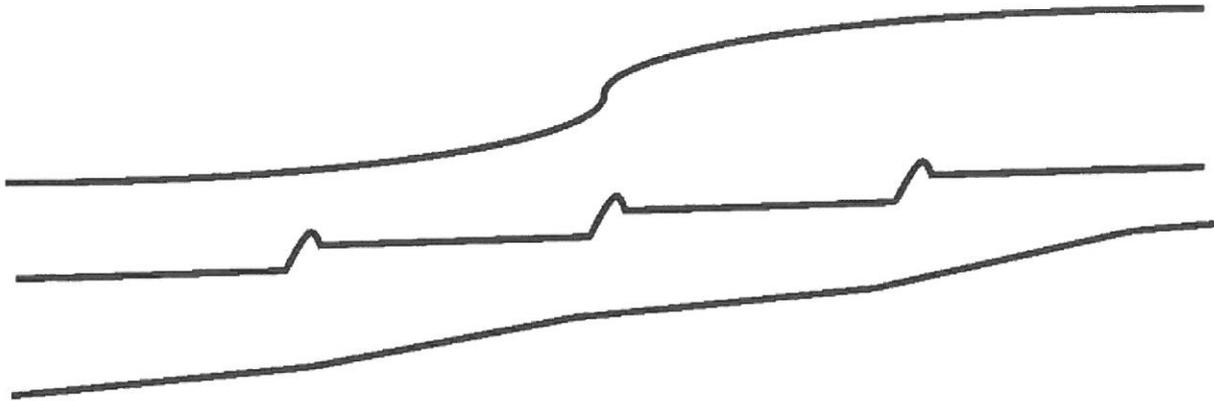
Ähnlich gehen wir bei einem langen Pitch einer kahlen Lage vor. Bei einem kurzen Pitch von etwa 15 Meter Länge kann eine kahle Lage sehr schwierig sein. Mach zwei oder drei Probeschwünge und höre, wie der Schlägerkopf auf den Boden prallt.

Konzentriere dich immer auf die Tiefe deines Schwunges.

Auch beim Spiel mit einem Fairway-Holz, oder Hybrid-Schläger, ist die richtige Beurteilung der Tiefe des Schwungs ausschlaggebend. Ähnlich wie bei einem kurzen Pitch, mach zwei oder drei Probeschwünge und lasse die Sohle des Schlägers auf den Boden prallen.

KW 41

Ich habe vor kurzem ein interessantes Buch über die Lernkurve bei Sportarten oder körperliche Tätigkeiten gelesen. Wie sieht die normale Lernkurve aus? Ähneln sie der obersten, der mittleren oder der untersten Kurve? Der Körper lernt tendenziell langsam, so langsam, dass wir meistens in der Gegenwart Verbesserungen nicht erkennen können.



Beim Golfen geben viele Golfer oft zu früh auf. Sie sehen keine Verbesserung, oder sogar eher eine Verschlechterung und meinen, Golf sei nichts für sie. In der Regel erkennen wir als Anfänger sehr schnell, dass Golf nicht so einfach ist wie wir es uns vorgestellt haben. Am Anfang üben und spielen wir oft, weil Golf neu ist, weil es einfach Spaß macht und wegen des Anreizes des Neuen.

Dann kommt der Schub nach oben. Wir spielen einige Turniere, manchmal mit erstaunlichen guten Ergebnissen und dann fallen wir zurück. Wir denken, dass wir zurückfallen, aber diese tollen Turnierergebnisse sind keine durchschnittlichen Runden. Sie sind zu der Zeit, unsere bestmöglichen Ergebnisse.

Wenn wir meinen, dass wir nicht besser werden können, bleiben wir stehen oder geben dann sogar komplett auf. Wenn wir weiter machen, kommt ein Plateau das lang dauern kann, aber mit Geduld kommt irgendwann wieder eine Handicap-Verbesserung. Dieses Muster wiederholt sich, aber wir verbringen die meiste Zeit unseres Golflebens auf einem Lernplateau.

Ich habe das geschrieben, um euch zum weiterzumachen zu motivieren. Wenn die Aussicht hoffnungslos scheint, weiter üben!

KW 42

Meisterung (Fortsetzung von letzter Woche).

Der Anfänger fängt an, die Wahrheit zu realisieren. Das Streben nach Meisterung im Golfsport wird dir nicht die schnellen Erfolge bringen, die du dir vorgestellt hast. Vor dir liegt ein scheinbar endloser Weg mit zahlreichen Stolpersteinen und - was am wichtigsten ist - viel Zeit auf dem Plateau, wo stundenlanges fleißiges Üben dir keinerlei sichtbare Fortschritte bringt. Keine glückliche Situation für jemanden, der sehr zielorientiert ist.

Du erkennst, dass du entweder jetzt oder irgendwann auf dem Weg eine Entscheidung treffen musst. Du hast überlegt, mit dem Golfsport aufzuhören und dich auf die Suche nach einer "einfacheren" Sportart zu machen. Oder du gibst dir doppelt so viel Mühe, bestehend aus zusätzlichen Trainerstunden, und übst Tag und Nacht. Oder du vergisst den Versuch, dich zu verbessern, und nimmst das was du gelernt hast auf den Platz mit. Du könntest damit aufhören, dir Sorgen um die Verbesserung deines Spiels zu machen und einfach Spaß mit Freunden haben, die nicht viel besser spielen als du. Natürlich kannst du auch tun, was dein Lehrer vorschlägt, und so auf dem langen Weg zur Beherrschung bleiben. Was wirst du wählen?