

Die Clubmeisterschaft

Der Höhepunkt der Golfsaison ist die Clubmeisterschaft, danach geht die aktive Clubturnier-Saison zu Ende. Dieser Zeitpunkt sollten Golf-Lernwillige wählen, um den Winter über gezielt sowohl an Ihrer Golftechnik, als auch an Fitness und Beweglichkeit zu arbeiten. So schaffen Sie die Voraussetzungen dafür, dass sich im Frühjahr Ihr Golfspiel, Ihr Score und Ihr Handicap verbessern können.

Viele können sich in der Sommerzeit aus familiären oder anderen Gründen nicht dazu durchringen, mehr oder gezielter zu üben. Sie bedauern dann häufig, weder ihre Schläge noch das Handicap verbessert zu haben. Golf ist ein Spiel fürs Leben, Sie spielen heute mit Ihren physischen und psychischen Möglichkeiten, was aber ist in zehn oder zwanzig Jahren, wenn das Alter seinen Preis verlangt und Beweglichkeit, Kraft und Konzentration nachlassen?

Daher mein Rat heute: Erwerben Sie sich ein gewisses Verständnis für die Technik Ihres Spiels, überschlagen Sie, was Ihre Zeit Ihnen erlaubt und finden Sie heraus, wie weit Ihre körperlichen Möglichkeiten gehen und welchen Spielstand Sie erreichen wollen. Dies aber werden Sie am besten erreichen, wenn Sie einen Golflehrer finden, der konzeptionell dazu in der Lage ist, Sie entsprechend zu führen und aufzubauen. Der einfachste Weg jedoch ist eine meiner Golfschulen. Ich arbeite mit Ihnen an einer Technik, die Ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend umsetzbar ist, mit Video und ausgefeilten Lehr- und Unterrichtsmaterialien.

Schauen Sie doch einmal auf einem Tour-Golfturnier den Spielern beim Üben zu. Sie werden folgendes feststellen: jeder Übungsball wird mit der gleichen Überlegung und Konzentration geschlagen, wie beim Turnier. Tour-Spieler bauen sich niemals zu einem Ball und Ziel hin auf, ohne den Schwung vorher genau konzipiert und geplant zu haben. Diese Sorgfalt beim Üben ist der Grund für ihre Erfolge und der Grund auch für ihr gleichmäßiges Spiel bei den Turnieren. Sie spielen ständig unter Druck, deshalb muss der Schwung stimmen, wenn der Schlag gelingen soll. Sie spielen zwar nicht immer in Bestform, denn nicht alle Plätze liegen den Spielern gleich gut, aber Vorgehensweise und Routine sind stets gleich. Die Körperausrichtung und die AufbauRoutine haben diese Spieler unzählige Male auf der Range geübt und unter Beweis gestellt. Auch die Stars haben beim Lernen des Golfschwunges einmal ganz unten angefangen. Sie mussten viel Geduld aufbringen und sich mit der richtigen Technik auseinandersetzen. Ihr Erfolg kommt daher nicht von ungefähr! Hier ist allerdings noch eine zusätzliche Voraussetzung gefordert: das Ego muss beim Lernen hinten angestellt werden. Steht das Ego nämlich im Weg, besteht die Tendenz, gewisse wichtige Übungsparts zu übergehen (die irgendwann dann doch nachgeholt werden müssen).

Die Clubmeisterschaft

Der wenig übende Golfspieler geht auf der Range meist in eine Fehlersuchanstalt und ist nur dabei, auszubessern und Fehlschläge zu verhindern. Geht er danach auf den Platz, ist er geneigt, schlechte Schläge zu verhindern, wenn er sich nicht zuvor Gedanken gemacht hat oder richtig abschätzen kann, was in gewissen Situationen machbar ist und was nicht. Denn das nicht Erreichbare sollten Sie erst gar nicht versuchen – um Ihr Selbstvertrauen nicht zu strapazieren! Für mich bewahrheitet sich in jeder Golfschule von neuem, dass auch intensives Üben, falsch ausgeführt, in keiner Weise zur Verbesserung von Spiel oder Score führt.

Natürlich gibt es Unterschiede zwischen dem Üben auf der Range und dem Spielen auf dem Platz. Auf der Range sollten Sie an der Technik und höchstens an zwei Schwung-Teilbereichen arbeiten und sich bewusst das veränderte Schwunggefühl vergegenwärtigen. Der Ballflug ist hierbei der beste Lehrer, denn er zeigt Ihnen, ob sich etwas verändert hat. Bei entsprechender Übungsdauer verfestigen sich das Gefühl und der Schlagerfolg. Auf dem Platz wird das Gelernte dann wiederholbarer, wenn Sie nur noch Gedanken bezüglich Rhythmus und Schwunggefühl zulassen.

Beim Üben auf der Range ist - wie schon gesagt - wichtig, die Ansprechposition jedes Mal bewusst und voll konzentriert auszuführen. Die Vorstellung vom Schwungablauf sollte ohne Schnörkel und ohne Zweifel im Sinne von "wenn und aber" sein und Ihren physischen und psychischen Möglichkeiten entsprechen. Eine Einschränkung empfehle ich: Sie sollten so langsam schwingen, das sowohl Ihre Vorstellung als auch Ihr Körper sich auf den neuen Schwung und die neue Technik umstellen können. Jugendliche tun sich hier im allgemeinen leichter. Aber auch Erwachsene erreichen dies mit einem kleinen Trick: konzentrieren Sie sich darauf, nichts unbewusst zu machen, sondern die Änderung stets ganz bewusst durchzuführen und mental gedanklich den Schwung nachzuvollziehen.

Lernen Sie beim Spielen, Ihre Grenzen zu erkennen und versuchen Sie, nur solche Schläge auszuführen, die Sie wiederholen können, oder die zu 60% gelingen.

Eine positive Einstellung beim Spielen ist ein weiterer Faktor, der zu erlernen ist. Deshalb gehen Sie bitte mit Ihrem Selbstwertgefühl behutsam um: es ist oftmals effektiver, bewusst einen Schlag mehr in Kauf zu nehmen, als ein totales Desaster zu riskieren.

Es besteht für mich überhaupt kein Zweifel, dass ein korrekter Schwung zu einem Ziel hin, ebenso wie ein verständnisvolles Verhalten in schwierigen Situationen den Score entscheidend beeinflussen können. Aber genau so sicher bin ich, dass Sie Ihr wirkliches Können erst dann realisieren werden, wenn Sie Ihre innere Einstellung zum Spiel verändern...



Die Clubmeisterschaft

Wenn es Ihnen zeitlich möglich ist, besuchen Sie Ende September/Anfang Oktober die German Masters in Köln und schauen Sie sich das Verhalten der Spitzenspieler beim Üben und Spielen dort an. Ich bin sicher, Sie können gewisse Teilbereiche dieser Spitzenspieler auch erlernen! Deshalb würde ich mich freuen, Sie im Winter oder im Frühjahr in Florida oder hier in Deutschland zum Golf-Training zu treffen und Ihnen zu helfen, Ihren Golfschwung und Ihren Score im nächsten Jahr zu verbessern.

Wollen Sie Ihre Schläger fachmännisch überarbeiten lassen, empfehle ich Herrn Alex Altkrüger in Vöhringen