

Technik und Spielen in Golfschulen

In den Golfschulen lehre ich nicht ausschließlich Technik, sondern auch, wie Sie praktisch und mental auf dem Platz und beim Trainieren auf der Range mit sich umgehen können, um effektiv und zielgerichtet zu sein. Mit Ihnen zusammen setze ich die technischen Ziele und arbeite auch mit Ihnen daran. Sie erfahren, wie und was Sie zuerst üben sollten, um Ihr Können und auch Ihr Handicap zu optimieren. Um sich zu verbessern, bedarf es vieler Details, die beachtet werden müssen, aber ich werde Sie so trainieren, dass Sie auf der Range und dann auf dem Platz – auch unter Spieldruck – bestehen können.

Im Gegensatz zu Tourspielern mit ihren besseren körperlichen Voraussetzungen und Fokussierungsmöglichkeiten, ist es für Freizeitgolfer gewiss keine leichte Aufgabe, jedes Element des richtigen Übens und Golfspielens angemessen zu erfassen, wiederholbar umzusetzen und dann auch routiniert anzuwenden. Viele Freizeitgolfer glauben, sich total auf das technische Schwung-Improvement stützen zu müssen, was ich bei vielen meiner Schüler immer wieder beobachten kann. Dieses ist jedoch nur eine Grundvoraussetzung für den Abbau einer Fehlerstruktur, von der aus Sie neu aufbauen und sich Fortschritte erarbeiten können. Weitere wichtige Details liegen in Ihrem zeitlichen Übungsaufwand und Ihren körperlichen Voraussetzungen, die Sie beim Üben und Spielen richtig einschätzen müssen, um später nicht enttäuscht zu sein. Auch Tourspieler haben diesbezüglich Probleme. Hier sind die Zielsetzung und das entsprechende Vorgehen im kurzfristigen, mittelfristigen und langfristigen Bereich die entscheidenden Grundelemente.

Konzeptionelle Verbesserung des Schwunges

Ohne Konzeption Ihren Schwung zu verbessern, ist ein langwieriger Prozess, bis Sie zu dem gewünschten Erfolg oder der Handicapmöglichkeit kommen. Viele Golfer machen den Fehler, immer die neuesten Schläger auszuprobieren. Sie glauben, es gibt Schläger, mit denen man weiter schlägt und gerader. Jedoch ist es der Schwung, den der Spieler lernen muss, da hilft der Schläger nur wenig. Auch jeden der nur greifbaren technischen Schwungartikeln „sich reinziehen“, trägt zwar zu mehr Wissen bei, aber die Verunsicherung wird meistens ebenfalls größer. Statt dessen sollte **die Basis der Golftechnik** verlässlicher werden, denn diese hilft Ihnen, das kinästhetische Gefühl und Bewusstsein zu erlangen, die eine unabdingbare Voraussetzung für Ihr Vertrauen beim Üben und Spielen bilden. Wir in der BLA machen eine **Video Aufnahme** von Ihnen und benutzen diese für eine **stichhaltige Analyse Ihrer Möglichkeiten**.

Technik und Spielen in Golfschulen

Aus den eigenen Fehlern lernen :

Fehler beim üben und beim spielen sind wichtige Lernbereiche! Häufig erlebe ich, wie Golfer ärgerlich und frustriert werden, wenn ihr Spiel nicht so läuft wie Sie es sich vorstellen. Dies führt nicht zur Fehlervermeidung, sondern eher zum Gegenteil, denn Ärger zieht negatives Denken, Ängstlichkeit und Verlust der Freude am Spiel nach sich. Deshalb sollten Sie sich zu einer sorgfältigen Schwunganalyse entschließen, aus der hervorgeht, warum diese Fehler entstehen und dann gezielt auf fehlerhafte Schwung – und Spielpattern eingehen. Diese können Sie nun – im Rahmen einer konzeptionellen und zeitlichen Zielsetzung auf der Übungswiese beheben.

Spielen Sie routiniert?

Routine ist eine wichtige Voraussetzung für das Üben und Spielen. Jeder Part bei Zielausrichtung, Aufbau des Körpers zum Ziel hin und zum Ball ist für den Schwung bedeutsam und sollte deshalb routiniert ablaufen. Zur Routine gehört auch, wie Sie den Schläger aus der Tasche holen, ein oder zwei Probeschwünge machen, hinter den Ball gehen, auf der Linie zum Ziel ein Zwischenziel erkennen und sich dann zum Ziel hin entsprechend aufbauen. Routiniert spielen heißt zudem, stets zielgerichtet zu schwingen und nicht nur mit dem Schläger zum Ball zu schlagen.

Gehen Sie nie ohne gezielten Anlass auf die Range:

Wie bereits erwähnt, sind Fehler beim Üben nicht einfach auszumerzen, sondern am besten durch eine Analyse mittels Video erst einmal zu ermitteln. Sodann sollten Sie auf der Range **geplant und gezielt** Schritt für Schritt an den Ursachen dieser Fehler zu arbeiten. Es gibt keine Shortcuts, nach denen der Golfschwung erlernt werden kann! Wir raten Ihnen, die Entwicklung der Bewegung, des Gefühls und des Rhythmus bewusst zu trainieren, anstatt auf die Range zu gehen, wie in eine Fehlersuchanstalt.

Behalten Sie einen kühlen Kopf:

Sie brauchen Klarheit und Disziplin, um den emotionalen Teil des Golfspieles in den Griff zu bekommen. Es ist schwierig auf einer Runde stets positiv zu bleiben. Versuchen Sie deshalb, negative Gedanken in positive umzuformen, indem Sie Ihre momentanen Fehler des Schwunges auf dem Platz, oder auch auf der Range akzeptieren und mit den daraus entstehenden Problemen spielen. Entsprechend Ihren Vorsatz sollten Sie beim Spielen visualisieren und Ihren Vorsatz mit dem angemessenen Schwung und Schlaggefühl verwirklichen. Dies ist eine realitätsbezogene Handlung und eine wichtige Entwicklung im Rahmen des Lernprozesses entsprechend Ihrer körperlichen Möglichkeiten.



Technik und Spielen in Golfschulen

Wenn Sie glauben, Sie können Ihren Drive so weit wie Tiger Woods schlagen, werden Sie vielleicht enttäuscht sein, wenn Sie Ihren Ball im Rough finden. Auf der anderen Seite macht es keinen Spaß, zu spielen, wenn Sie auf den Platz gehen und kein Vertrauen in Ihre golferischen Fähigkeiten haben. Darum möchten wir Ihnen im Rahmen einer BLA die Möglichkeit geben, mit Ihnen an Ihrem Schwung zu arbeiten damit Ihre Zweifel und Probleme beim Üben und Spielen auszumerzen. So, wie Sie in Ihrem Leben und im Beruf erfolgreich und zuverlässig sind und eine Perspektive haben, sollten Sie auch dem Golf keine Chance geben, an Ihrem Ego zu kratzen