

Das optimale Training für Sie !

Golfspielen auf verschiedenen Plätzen macht häufig Veränderungen in Körperaufbau, Ausrichtung, notwendig, z.B. werden auf stark undulierten Plätzen andere Körperaufbaupositionen benötigt, als auf eher flachen. Ein Golfspieler braucht daher einige Erfahrungen im Umgang mit solchen objektiven Bedingungen, um auf allen Plätzen gemäß seiner subjektiven Möglichkeiten optimal spielen zu können. Allerdings bieten die Übungs-Bereiche der Range mit ihren flachen manikürten Oberflächen immer die perfekten Voraussetzungen, um alle Golfplatzsituationen meistern zu können. Im allgemeinen werden die Übungszeiten auf der Range nur dazu verwendet, um Schläge aus ebenen Lagen zu üben. Ich empfehle daher, auch ab und zu aus schwierigen Lagen, z.B. bergauf – bergab, höher oder tiefer als der Ball, aus hohem Gras usw. zu trainieren. Ferner sollten Sie auch herausfinden und daran arbeiten, wie weit Sie mit Ihren einzelnen Schlägern schlagen. Beim Spielen auf dem Platz geht es darum, die unterschiedlichen Entfernungen besser zu bewältigen und dadurch effizienter und kontrollierter zu spielen. Um Ihr Potenzial zu maximieren, sollten Sie nicht nur wissen, wie weit Sie mit den jeweiligen Schlägern schlagen können, sondern auch, ob es Ihnen möglich ist, zusätzlich 5 bis 8 Meter weiter zu schlagen, ohne sich dabei zu überfordern. Dies gilt nicht nur für gute Handicap-Spieler, sondern auch für die höheren!

Beispiel:

Ein Spieler nimmt für einen 140-Meter Schlag ein 7er Eisen. Der auszuführende Schlag muss jedoch leicht den Berg hoch gespielt werden, zudem steht der Wind dem Spieler entgegen. Hier stellt sich die Frage, ob dieser Spieler in der Lage ist, das Eisen 7 fünf bis acht Meter weiter zu schlagen oder ob es ratsam ist, den nächst höheren Schläger zu wählen, der allerdings durch die Flugkurve und den flacheren Eintreffwinkel auf das Grün mehr Roll hat. In dieser Spielsituation gibt es häufig keine Alternative, weshalb es ratsam ist, schon beim Trainieren seine Technik so zu strukturieren, dass – wenn nötig -einige Meter Schlaglänge mehr herauszuholen sind. Wie können Sie dies erreichen?

Voraussetzungen:

Zunächst sind Schwung- und Aufbauänderungen vorzunehmen, weshalb ich dem Spieler empfehle, einen leicht breiteren Stand als normal einzunehmen, um dadurch eine stabilere Standbasis zu bekommen. Mit dieser vermag er dann ein längeren, schnelleren und kraftvolleren Schwung auszuführen. Die Ballposition sollte dabei – im Vergleich zur normalen Position - ein paar Zentimeter zurück zum rechten Fuß hin gebracht werden. Die Hände kommen dadurch leicht vor den Ball. Diese Ansprechposition ermöglicht einen mehr nach unten gehenden Schwung und durch die Handposition ändert sich der Loft des Eisen 7 mehr zu einem Eisen 6 hin. Wird der Ball im Impactbereich zentral getroffen, ist es die Schlägerkopf-

Geschwindigkeit, die dem Ball Höhe und größere Entfernung gibt. Um die nötige Schlägerkopfgeschwindigkeit zu bekommen, sollte der Schwung etwas länger werden, das heißt die Arme sollten etwas höher zurückschwingen und die Körperdrehung muss größer als normal sein.

Die meisten Tour- Spieler und auch erfolgreiche Golfer, verfügen bei der Ausführung normaler Golfschläge über Stabilität, Schwung- und Schlagkraft und in der Schwungreserve noch die entsprechende Ballflugkontrolle. Ihre Schwunggeschwindigkeit um eine Stufe zu erhöhen und einige Meter mehr aus ihrem Schwung herauszuholen, stellt für sie kein Problem dar. Ein Faktor allerdings, der durch die Ballposition und durch die Erhöhung der Schwunggeschwindigkeit geschaffen und beachtet werden muss, ist der Spin, den der Ball bekommt. Denn durch die Art der Aufbau- und der Rückschwungveränderung wird der Ball mehr in einer abwärts gehenden Bewegung getroffen. Das Schlägerblatt weist dann, weil die Hände vor dem Ball sind, weniger Loft auf. Der Ball fliegt höher, obwohl er mehr aus der Mitte des Standes abgespielt wird. Durch die Schwunglänge und Geschwindigkeit kommen einige Meter mehr an Länge zustande. Die Art des Treffens entscheidet auch darüber, ob der Ball Sidespin hat. Es gibt hier den Draw und den Fade, den alle erfolgreichen Spieler beherrschen müssen.

Der Draw: bei einem Draw startet der Ball zu einem Punkt und kurvt dann nach links. Durch die flachere Flugkurve hat der Ball im allgemeinen einen Vorwärtsspin auch eine – visuell und gefühlsmäßig - schnellere Flugbahn. Der Ball landet etwas flacher auf dem Grün, als bei einem normalen Schlag. Infolge davon läuft er einige zusätzliche Meter nach vorne. Das Drawen des Golfballes erreicht man am besten durch eine Veränderung des Schlagaufbaus, nach welchem dann der normale Golfschwung ausgeführt wird. Der Ball wird leicht im Stand zurückgelegt, der Körper zu einem Punkt nach rechts hin ausgerichtet, wohin der Ball starten soll und das Schlägerblatt zu dem Punkt gestellt, wo er landen soll. Durch diese Ausrichtung zu einem Punkt nach rechts ist der Körper für einen von innen kommenden Schwungweg aufgebaut, und wenn das Schlägerblatt korrekt zu einem Ziel hin zeigt, entsteht ein Draw. Durch einen leichteren Griffdruck wird sicher gestellt, dass der Schläger geschwungen und nicht zum Impact hin manipuliert wird.

Der Fade: Der Fade ist das Gegenstück vom Draw. Der Ball startet hier gerade links vom Ziel, kurvt und landet beim Ziel. Beim Faden des Balles fliegt dieser höher und durch den Schneidespin landet er weicher und bleibt schneller liegen. Um einen Fade zu spielen, positionieren sie den Ball etwas mehr links von der normalen Position. Der Körper wird zu einem Punkt links vom Ziel ausgerichtet, zu dem hin der Ball startet. Das Schlägerblatt zeigt zum Ziel, wo der Ball landen soll. Durch die Aufbauposition kommt der Schläger mehr in einer abwärts gehenden Bewegung im Impact an den Ball. Dadurch, dass das Schlägerblatt nach rechts zeigt, startet der Ball zum Ausrichtziel und durch die Position des Schlägerblattes kurvt er dann nach rechts zum Ziel. Der Griffdruck sollte in beiden Händen etwas fester als normal sein,



um zu verhindern, dass sich das Schlägerblatt zu früh schließt. Der Draw sollte nicht mit einem Hook und der Fade nicht mit einem Slice verwechselt werden. Der Draw fliegt in der Regel fünf bis 10 Meter weiter und der Fade um dieselbe Meterzahl kürzer. Dies sollte bei der Schlägerwahl berücksichtigt werden.

Kontrolliert trainieren und spielen:

Bei Übung und Spiel gibt es Situationen, in denen es angebracht ist, einen Schläger mit mehr Loft (Eisen 6 statt Eisen 7) zu wählen, mit dem Ziel, langsamer und mit weniger

Kraftaufwand zu schwingen, denn die Entfernung ist leichter zu überwinden, wenn der Schwung kontrollierbarer ist - auch das will auf der Range gelernt sein! Meinen Erfahrungen nach ist diese Art des Trainings die beste Option für weniger geübte Spieler. Allerdings: Bis der Schwung und die damit verbundenen Schlagwiederholungen eingeübt und einheitlicher geworden sind, müssen einige Bälle geschlagen werden! Dies ist leichter zu erlernen, wenn der Übende geduldig und konsequent nach einem Konzept vorgeht. Auch für höhere Handicapspieler sind beim Erlernen des Schwunges Schläger mit mehr Loft eine gute Wahl, wenn sie beim Trainieren zu einem Ziel hin spielen. Dadurch lernen Sie den Ball zentraler zu treffen, anstatt mit zu viel Kraft und Schwunggeschwindigkeit nach ihm zu schlagen. Wenn Sie einen längeren Schläger wählen, jedoch den Ball so, wie den nächst kürzeren Schläger spielen wollen, greifen Sie den Schläger etwas kürzer als normalerweise und schwingen Sie ihn in Ihrer normalen Schwunggeschwindigkeit und -länge zurück und durch. Allerdings kann das Gefühl im Vorwärtsschwung – je nach individuellem Können - das eines Dreiviertelschwunges sein, was hilfreich beim Üben des Rhythmus' ist. Um Geschwindigkeit und Tempo wiederholbar zu machen, sollten Sie den Schläger leicht greifen und dabei Hände, Arme und Schultergürtel entspannen.

Ihr optimales Training:

Diesbezüglich empfehle ich, von den Spiel- und Trainings-Methoden der Tourspieler zu lernen. Dazu ein Beispiel: In gewissen Spielsituationen würde Tiger Woods einen kürzeren Schläger nehmen und voller schwingen. Ernie Els hingegen entscheidet sich in den gleichen Situationen für einen längeren Schläger. Tiger Woods schwingt schneller und schlägt härter durch die Impactzone, er ist im allgemeinen ein aggressiverer Spieler und kann, wenn es sein müsste, mühelos fünf bis 10 weitere Yards aus dem jeweiligen Schläger herausholen. Ernie Els hat ein langsames Schwung-Tempo, er zieht es vor, eher den Schläger durch die Impactzone zu schwingen, als den Ball zu schlagen. Wegen des langsameren Schwingens bevorzugt er einen längeren Schläger und verzichtet zugunsten einer besseren Schlagkontrolle darauf, einige Meter weiter zu schlagen. Dies demonstrierte er immer wieder durch seine in den letzten Jahren erreichten Plazierungen bei großen



Meisterschaften. **Prüfen Sie, zu welcher Art Golfer Sie gehören** und entscheiden Sie dann, welche Spielart Sie wählen wollen, denn – um erfolgreich zu sein - müssen Schwingen und Spielen zu Ihrem Charakter und zu Ihrer Persönlichkeit passen. Mein zusätzlicher Rat ist: Trainieren bzw. spielen Sie nicht an einem Tag eher aggressiv und an einem anderen Tag eher passiv, sondern bleiben Sie sich treu und trainieren Sie auf der Range stets in der einmal entschiedenen Weise und spielen Sie genauso auf dem Platz, wobei Sie die Risiken angemessen mit einbeziehen.

Faktoren, die Ihre Entscheidung beeinflussen sollten:

Wenn Sie in gewissen Spielsituationen oder beim Üben sind, gibt es mehrere Faktoren, die zur Wahl eines längeren oder kürzeren Schlägers führen können. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung von Umständen, die ihnen helfen könnte, die richtige Entscheidung zu treffen:

- ❖ es gibt kein Hindernis, das vor dem Grün zu überspielen ist.
- ❖ die Fahne ist auf dem hinteren Teil des Grüns und das Layout des Grüns erlaubt
- ❖ einen flachen Schlag, durch den der Ball nach dem Landen noch ein Stück rollen kann.
- ❖ Sie spielen mit dem Wind.
- ❖ Sie spielen stets mit etwas Schwung und Schlagweite in Reserve, und wenn es sein muss, können sie noch einiges hinzulegen.
- ❖ Sie sind mehr ein Gefühlsgolfer und treffen den Ball meistens zentral. Zudem haben Sie die Fähigkeit, Schläge zu Faden oder Drawen, wenn es die Situation erfordert.
- ❖ Sie kommen zum letzten Loch in einer wichtigen Partie und haben Ihren Adrenalinspiegel voll im Griff.

oder:

- ❖ die Schwierigkeiten liegen kurz vor dem Grün, und ein Schlag, der weiter fliegt oder auch zu kurz bleibt (an einem paar 5 Loch), würde ihren Score nicht gefährden.
- ❖ Die Fahne ist auf dem vorderen Teil des Grüns.
- ❖ Sie spielen gegen den Wind aufs Grün.
- ❖ Ihr Schwungtempo ist rhythmisch und langsam.
- ❖ Sie haben die Tendenz, bei ihren Annäherungen auf das Grün häufiger zu kurz zu bleiben.



Drills, um Entfernungen zu erlernen:

Eine wichtige Voraussetzung für die Verbesserung Ihres Spielniveaus bzw. Ihres Hdc. besteht darin, zu erlernen, wie weit sie mit den einzelnen Schlägern schlagen. Hier einige Tipps:

Versuchen Sie mit drei unterschiedlichen Schlägern zu ein und demselben Ziel auf der Range zu spielen. Wählen Sie eine Fahne auf der Range aus, die der realistischen Meterzahl entspricht, wenn Sie mit den jeweiligen Schlägern üben. Beispiel: Sie wählen einen 140m Meter Fahne aus und schlagen ein Eisen 7 (für einen guten Spieler die angemessene Entfernung). Dann nehmen Sie ein 6 Eisen, wählen wie vorher Ziel und Entfernung aus und schlagen fünf Schläge zu demselben Ziel. Versuchen Sie schließlich, ein 8 Eisen zu demselben Ziel zu schlagen, indem sie die Aufbau- und Schwungveränderungen vornehmen, um die notwendigen Meter weiter zu schlagen.

Machen Sie sich von Ihren Übungen Notizen darüber, was Ihnen mit den einzelnen Schlägern möglich ist, damit Sie alles jederzeit beim Trainieren wiederholen können, bevor sie es auf dem Platz erfolgreich umsetzen.

Auf diese Weise werden Sie Ihre individuellen Möglichkeiten selbst herausfinden, d.h. Sie werden erfahren, ob Sie mehr Erfolg haben, wenn Sie ruhig und langsam schwingen oder dann, wenn Sie ein wenig aggressiver spielen. Im allgemeinen will jeder Spieler Länge erreichen, aber die wichtigste Grundfähigkeit besteht darin, einen Schlag wiederholen zu können – denn was nutzt es, einmal in die Clubanalen einzugehen und danach keine Spielqualität mehr zu erreichen.

Technische Flexibilität und vieles andere mehr können Sie bei uns in einer BLA erlernen

- wir trainieren nicht nur Golfanfänger sondern auch fortgeschrittene Spieler dahingehend, dass sie lernen, wie Sie Ihr Spielpotential u.a. mittels ihres Schwunges verbessern können.