

TRAINING



Fotos: ????

Wer kennt es nicht, man kommt kurz vor seiner Abschlagszeit im Club an und ist einfach nur gestresst. Gründe dafür gibt es viele: Zu spät aus dem Geschäft raus gekommen, verschlafen, Stau, oder einfach zu wenig Zeit eingeplant. Dies kann natürlich immer mal passieren. Allerdings sollte man unbedingt vermeiden, diesen Stress mit auf die Runde zu nehmen. Wenn man vor dem ersten Schlag nicht wieder runterkommt, schleppt man diesen Zustand über die ersten Löcher und im schlimmsten Fall über die ganze Runde. Damit Sie beim nächsten Mal, wenn das passiert, cool bleiben, habe ich ein paar Tipps und Tricks für Sie parat.

WENN'S MAL WIEDER KINAPP WIRD

T | Patrick Emery

F | Angelika Wagener



Die Anfahrt

Wenn Sie schon auf dem Weg zum Club merken, dass es zeitlich knapp wird, verfallen Sie nicht in Panik oder Stress. So komisch es auch klingen mag, achten Sie auf die Musik im Radio. Längst weiß man, dass sich Musik auf unser Gemüt auswirkt. Jetzt wäre jede Art von Musik, die schnell und hektisch ist, unvorteilhaft. Suchen Sie nach einem Radiosender, wo es eher »gemächlich« zu geht (📷 1).



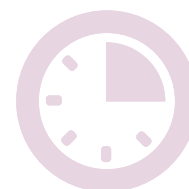
Das Auspacken

Ja, Sie sind spät dran, aber achten Sie trotzdem darauf, dass Sie die wichtigsten Dinge dabei haben. Nichts ist schlimmer als wenn Sie auf den anstehenden 18 Löchern Ihrem vergessenen Essen nachtrauern. Hier empfiehlt es sich, eine kleine Checkliste zur Hand zu haben, die immer in Ihrem Bag oder Auto liegt (📷 2). So können Sie auch in Stresssituationen kurz darauf schauen und noch einmal prüfen, ob Sie alles dabei haben.

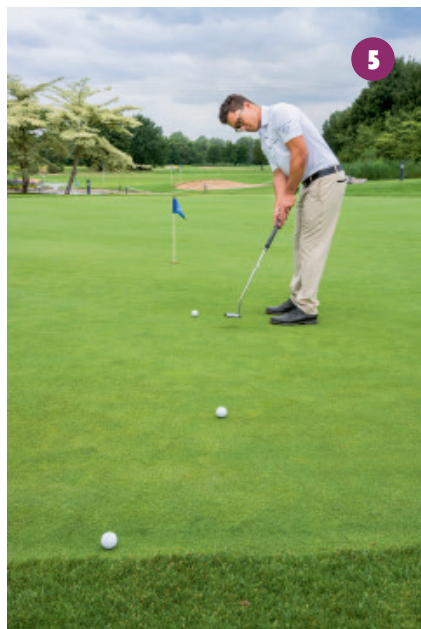
Der Weg zum Platz

Achten Sie jetzt ganz intensiv auf Ihre Atmung. Im Schnitt atmet ein erwachsener Mensch 15 Mal in der Minute ein und aus. Durch eine falsche (z.B. die flache Atmung über den Brustkorb) oder schnelle, hektische Atmung reduziert sich die Sauerstoffaufnahme. Für ein entspanntes Atmen (📷 3) gibt es drei einfache Regeln:

1. Den Atem beachten. Allein dieser Schritt führt oft zu einem natürlicheren Atemrhythmus. Man durchbricht den Teufelskreis schlechte Atmung – wenig Energie – geringe Belastbarkeit – noch schlechtere Atmung.
2. Richtig atmen. Beim Atmen sollte man das Gefühl haben, dass der Bauch von unten nach oben mit Luft angefüllt wird – so als würde man aus einem Krug Wasser in ein Glas gießen.
3. Entspannt bleiben. Lassen Sie den Atem leicht und langsam fließen. Sobald Sie merken, dass Sie sich zu sehr anstrengen, atmen Sie ein paar Mal kräftig ein und aus und fangen von vorne an.



Auf dem Weg zum ersten Abschlag sollten Sie alle Übungsmöglichkeiten nutzen, die Sie finden können. Folgende Übungen können Sie durchführen, um sich auf den ersten Schlag vorzubereiten:



Putten

Sie brauchen drei Bälle und einen Putter. Stellen Sie sich circa einen Meter vom Grünrand entfernt auf das Grün. Putten Sie die Bälle so, dass sie genau am Grünrand liegen bleiben (📷 4). Nach den drei Versuchen gehen Sie zwei Meter zurück und putten wieder drei Mal in Richtung Grünrand (📷 5). Wenn noch Zeit sein sollte, gehen Sie noch ein letztes Mal zwei weitere Meter zurück und putten drei Mal.

und/oder

Suchen Sie sich einen geraden Putt aus und stecken Sie drei Tees (in verschiedenen Himmelsrichtungen) in ein, zwei und drei Metern Entfernung vom Loch ins Grün. Putten Sie mit einem Ball drei »Runden« wobei Sie jeweils mit dem kürzesten Putt beginnen (📷 6).



Chippen

Nehmen Sie fünf Bälle und werfen diese willkürlich an das Chipping-Grün. Wählen Sie jetzt Ihren Schläger des Vertrauens und spielen Sie diese fünf Bälle auf fünf unterschiedliche Ziele (📷 7)

und/oder

Chippen und Putten können Sie aber auch variieren. Schnappen Sie sich einen Ball, einen Schläger zum Chippen und Ihren Putter. Spielen Sie nun Up-and-down über 5, 10, 3, 15 und 25 Meter (📷 8).

Wir bedanken uns beim Golf Club St. Leon-Rot, der uns bei den Aufnahmen unterstützte.

Langes Spiel

Sammeln Sie 10-15 Bälle zusammen und schlagen Sie diese mit Ihrem Lieblingsschläger (📷 9)

und/oder

Machen Sie drei Schläge mit dem Pitching- oder Sand-Wedge, drei Schläge mit einem mittleren Eisen 9-7, drei Schläge mit einem langen Eisen 6-2 und zum Schluss noch drei Schläge mit dem Schläger, den Sie an Tee 1 verwenden wollen.

Auf dem Weg zum ersten Tee sollten Sie jetzt noch einmal ganz bewusst atmen. Fangen Sie mit kleinen Atemzügen an und werden Sie immer größer. Auch wenn es vielleicht ungewohnt ist und die Kleidung es nicht zulässt, achten Sie darauf, tief in den Bauch zu atmen.

Suchen Sie sich aus den verschiedenen Bausteinen einfach die passenden Aufgaben aus. Je nach Größe Ihres Zeitfensters bis zur Abschlagszeit können Sie dann auch mehr Aufgaben auswählen.

Sollten Sie jedoch absolute keine Zeit mehr haben, achten Sie auf Ihre Atmung beim Gang zum ersten Abschlag. Wenn Sie dort angekommen sind, lassen Sie die Mitspieler (wenn möglich) zuerst abschlagen und machen Sie währenddessen ein Oldschool-Aufwärmprogramm, das ich von meinem Vater (einem englischen Pro) habe. Nehmen Sie zwei Eisen zusammen in die Hand, und schwingen Sie diese einige Male hin und her (📷 10). Dadurch wärmen Sie zumindest Ihre Muskeln auf und bereiten den Körper auf die Runde vor. So hat man sich übrigens früher in England, Schottland und Irland auf Plätzen aufgewärmt, die keine Driving-Range o.ä. hatten.



Patrick Emery
(dergolfblog.de)

ist seit Februar 2015 als Akademie-Koordinator im Golf Club St. Leon-Rot tätig. Zuvor absolvierte er dort seine Ausbildung zum Fully-Qualified-PGA-Golfprofessional und war vier Jahre Headcoach der Jungen Ak 12-14. Die Ausbildung zum DOSB/DGV A-Trainer schloss er als jüngster Pro in Deutschland ab. Stunden mit ihm können über den GC SLR gebucht werden.



Anzeige