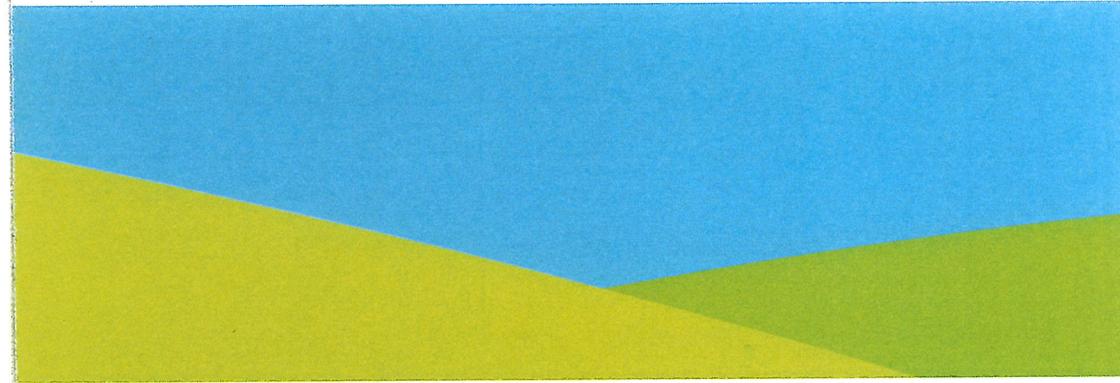


Thierry Moser

# Golf • Die fünf Elemente



ASSOCIATION SUISSE DE GOLF

Die Spielkommission des Schweizerischen Golfverbandes (ASG) begrüsst  
das Erscheinen des neuen pädagogischen Buches «Golf – Die fünf Elemente».

Juli 2001



- 07 Vorwort
- 07 Einleitung
- 08 Was ist Ihr Spielerprofil?
- 09 **Das Training**
- 09 Training auf der Driving Range
- 09 Wie viel Zeit muss ich für das Training der einzelnen Elemente aufwenden?
- 10 Wärmen Sie sich auf!
- 11 Aufwärmen vor dem Wettkampf

## Der Schwung

- 12 **Der Schwung**
- 12 Rotation des Körpers und Bewegung der Arme
- 14 Die Flugbahn des Balles ist der Spiegel Ihres Schwungs
- 16 Die Basisprinzipien eines guten Schwungs
- 18 Backswing
- 19 Richtungswechsel
- 19 Moment der Wahrheit: der Treffmoment
- 20 Durchschwung
- 20 Finish
- 21 Vorbereitungsroutine für den Schwung
- 21 Schwungrhythmus

## Das Putting

- 22 **Das Putting**
- 23 Position der Hände auf dem Schläger
- 24 Basisprinzipien des Puttings
- 24 Haltung
- 25 Bewegung
- 26 Vorbereitungsroutine
- 26 Lesen des Greens
- 27 Rhythmus
- 27 Übungen

## Das Kurzspiel

- 30 **Das Kurzspiel**
- 31 **Das Chipping**
- 32 Ratios
- 33 Haltung
- 33 Bewegung
- 34 Gewöhnen Sie sich eine einzige Technik an
- 34 Vorbereitungsroutine
- 34 Lesen des Greens
- 35 Entfernung
- 35 Übungen

## 36 Das Pitching

- 36 Flugbahn
- 37 Prinzip beim Pitch
- 37 Ratios
- 38 Haltung
- 38 Bewegung
- 39 Distanz
- 40 Vorbereitungsroutine
- 40 Rhythmus
- 40 Kontakt mit dem Ball
- 40 Übungen

## 41 Der Bunker

- 42 Aus dem Bunker aufs Green – Grundsätzliches
- 42 Haltung
- 43 Bewegung
- 44 Entfernung
- 44 Vorbereitungsroutine
- 44 Übungen
- 45 Fairway-Bunkerschläge

## Die Strategie

- 46 **Die Strategie**
- 46 Strategie auf dem Platz
- 46 Die Strategie muss Ihrem Spieler-Typ entsprechen
- 46 Legen Sie Ihr persönliches Par fest
- 47 Spielen Sie die ersten Löcher gut
- 47 Risiken definieren und die richtige Wahl treffen
- 48 Wählen Sie den richtigen Schläger
- 48 Nicht zu sehr an die Technik denken
- 49 Akzeptieren Sie schlechte Schläge
- 49 Machen Sie sich ein Vorbereitungsritual zu Eigen
- 50 Strategie am Abschlag
- 50 Strategie am Rande des Greens
- 51 Strategie für Bunkerschläge
- 51 Gegen den Wind
- 51 Im Rough
- 52 Die Messung der Schläger und der Schläge
- 52 Wie erkennt man die durchschnittliche Distanz jedes Schlägers?

## Das Mentale

- 53 **Das Mentale**
- 54 Für den Erfolg den Misserfolg nicht fürchten!
- 54 Sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst sein
- 54 Vor dem Schlag – nüchtern und zuversichtlich
- 55 Konzentration auf den Augenblick und den Schlag
- 55 Zielen Sie auf einen bestimmten Punkt
- 56 Nutzen Sie Ihre Vorbereitungsroutine
- 56 Beispiel für eine Vorbereitungsroutine
- 57 Respektieren Sie Ihre Persönlichkeit

## 58 Analysekarten

- 58 Parcours
- 59 Resultate der fünf Elemente
- 60 Schwung
- 61 Putting
- 62 Chipping
- 63 Pitching
- 64 Bunker

Copyright © Thierry Moser  
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Autors in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Autor: Thierry Moser  
 Grafik und Satz: Sigel Werbung, Büren zum Hof  
 Druck: Europ'Imprim Swiss

ISBN 3-9522288-0-X

3. Auflage, 2003



Golf ist ein Sport, der in jedem Einzelnen Leidenschaft weckt. Die Lust, immer besser zu werden, steckt in jedem von uns. Fortschritte in diesem Spiel zu machen, ist

aber nicht immer einfach. Es gibt auch kein Wundermittel. Wenn Sie wirklich auf Dauer besser werden wollen, müssen Sie sich zuerst einmal selber kennen lernen. Nach einer Analyse Ihres Spielniveaus sollten Sie gewissenhaft die Ziele und Prioritäten für Ihren Unterricht festlegen.

Ob Sie nun Anfänger sind oder ein erfahrener Spieler, immer werden Sie in diesem Heft technische Hinweise und zahlreiche grafische Illustrationen finden, die Ihr Verständnis für die Grundsätze des Spiels erweitern werden. Das Heft enthält auch Platz für persönliche Notizen und Kommentare Ihres Pros. Weiter enthält es Analyseblätter für Ihr persönliches Spiel und für den Platz, um auf diese Weise Ihr Verständnis und Ihr Spiel zu fördern.

Der Inhalt dieses Heftes fasst das Wichtigste über die fünf Elemente zusammen, die Ihre Leistung beeinflussen. Das Ziel dieses kleinen Trainingsbuches ist es, Ihnen einen effizienten Unterricht zu bieten, der zudem auch noch Spass macht.

In der Hoffnung, dass diese Zeilen Ihr treuer Begleiter während des Trainings sein werden, wünsche ich Ihnen viel Vergnügen auf dem Weg zum Fortschritt.

Thierry Moser  
Mitglied der PGA Schweiz



SWISS PROFESSIONAL  
GOLFERS' ASSOCIATION

**Um gut Golf zu spielen, reicht es nicht aus, nur einen Teil des Spiels zu beherrschen. Es ist nachgewiesen, dass sich 35% des Spiels aus vollen Schlägen zusammensetzen, 20% sind Annäherungsschläge, und 45% machen das Putting aus. Wenn Sie eines dieser drei Elemente vernachlässigen, wird sich das unweigerlich in Ihrem Score niederschlagen. Ausserdem wird Ihre Leistung auch von Ihrer mentalen Stärke und von Ihrem Spielplan abhängen. Das Golfspiel zu erlernen bedeutet, in all diesen fünf Elementen so gut wie möglich zu werden.**

### Der Schwung

Dieser Teil des Spiels ist der explosivste. Der Schwung muss dem Ball Kraft, Schnelligkeit und Präzision mitgeben. Die Qualität eines Schwungs misst sich an der Fähigkeit eines Spielers, präzise und kontrollierte Flugbahnen zu produzieren. Versuchen Sie einen Schwung zu konstruieren, der Ihrer Persönlichkeit und Ihren körperlichen Fähigkeiten entspricht. Vernachlässigen Sie dabei aber nie die Basisprinzipien des Golfspiels. Diese Grundsätze werden Stabilität, Kontrolle und Effizienz in Ihr Spiel bringen.

### Das Kurzspiel

Das Kurzspiel setzt sich aus allen Schlägen zusammen, die weniger als 100 Meter vom Green entfernt sind. Dieser Teil des Spiels verlangt vor allem eine korrekte Ausrichtung, Finesse und Präzision. Ein gutes Kurzspiel macht oft die schlechten Schläge im langen Spiel gut. Die professionellen Golfspieler üben zusammen mit dem Putting am meisten diesen Teil des Spiels. Im Gegensatz zu den Amateuren, die diesen Teil oft kläglich vernachlässigen. Deshalb ein guter Rat: Widmen Sie ihre Aufmerksamkeit nicht immer nur Ihrem Schwung, sondern auch Ihrem Kurzspiel.

### Das Putting

Eigentlich ist das Ziel einfach: den Ball ins Loch zu rollen. Ihr Score wird von Ihrem Putting abhängen. Die professionellen Spieler benötigen im Schnitt 27 Putts für 18 Löcher. Was ist Ihr Durchschnitt? Mit ein bisschen Geduld und etwas mehr verbrachter Zeit auf dem Putting Green werden auch Sie den Schnitt Ihrer Putts deutlich reduzieren und somit auch Ihren Score auf dem Platz verbessern können.

### Die Strategie

Die Strategie ist die Art und Weise, wie Sie sich den Schwierigkeiten des Platzes stellen. Es bedeutet aber auch, einen konkreten Spielplan zu haben, der von den Schwächen und Stärken eines jeden Einzelnen bestimmt wird. Die Strategie zeigt auch, dass sich der Spieler entsprechend seinen technischen und psychologischen Fähigkeiten bewegt. Wenn Sie sich Ihres Spielniveaus wirklich bewusst sind, wird dies für Sie ein Pluspunkt auf dem Platz sein. Immer die richtige Wahl zu treffen, ist die Voraussetzung dafür, einen guten Score ins Clubhouse zu bringen.

### Das Mentale

Der Erfolg im Golf ist nicht nur von einer guten Technik abhängig. Sie müssen auch Ihre Emotionen beherrschen. Negative Gedanken beeinflussen jeden Schlag. Wenn Sie sich mental besser kontrollieren können, werden Sie beim Spiel mehr Erfolg haben. Ihr erster Gegner im Golf sind Sie selbst, und erst der zweite ist der Platz.



## Was ist Ihr Spielerprofil?

Um Fortschritte machen zu können, müssen Sie sich erst einmal selber besser kennen lernen. Um sich erfolgreich Ziele setzen zu können, sollte man zuerst einmal sein Spielerprofil analysieren.

## Erkennen der technischen, strategischen und mentalen Fähigkeiten

**Die technischen Fähigkeiten eines Spielers sind gekennzeichnet durch:**

- Die produzierten Flugbahnen: Höhe, Länge und Richtung.
- Die Kontrolle und Genauigkeit des Ballflugs.
- Die Regelmässigkeit in der Ausführung.

**Die strategische und taktische Qualität eines Spielers zeichnet sich durch folgende Punkte aus:**

- Die richtige Wahl des Schlägers, um auf Fahnenhöhe zu gelangen.
- Die korrekte Analyse der Spiel- und Platzbedingungen.
- Die Vorbereitung eines Spielplans.

**Die psychologische Qualität eines Spielers ist gekennzeichnet durch:**

- Positive Gedanken in allen Spielsituationen.
- Die Kontrolle von Gefühlen und Stress.
- Die realistische Einschätzung des eigenen Könnens.

**Benützen Sie eine Scorekarte, um Ihr Spielverhalten aufzuzeichnen!**

Wenn Sie auf dem Platz sind, sollten Sie von Zeit zu Zeit die «Analysekarte» benutzen, um die Einzelheiten Ihrer Leistung zu notieren. Wie viel Greens haben Sie mit der richtigen Anzahl Schläge angespielt, wie viel Fairways haben Sie mit dem Driver getroffen, wie viel Bunkerschläge mussten Sie spielen, wie viel Strafschläge mussten Sie hinnehmen, etc. Die Analyse einer Runde auf dem Platz wird die unterschiedlichen Aspekte Ihres Spiels zum Vorschein bringen. Sie werden sich der Natur Ihrer Schläge, Ihrer Stärken und Schwächen bewusst werden. So werden Sie die Ziele im Unterricht besser und genauer festlegen können, um sich regelmässig und wirksam zu verbessern.

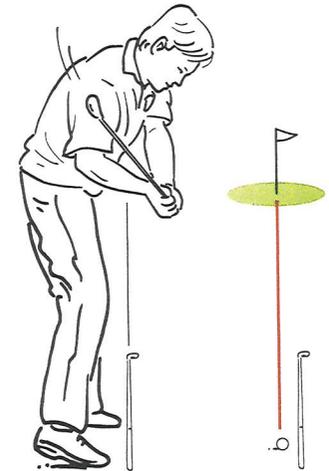
## Training auf der Driving Range

Im Golf gibt es keine Wunder: ohne hartes Training werden Sie sich auf Dauer nicht verbessern können. Dabei gilt stets die Regel, dass Qualität vor Quantität kommt. Deshalb ein guter Rat: wenn Sie Ihre Technik verbessern wollen, denken Sie stets nur an eine Sache, und schlagen Sie nicht einen Ball nach dem anderen. Versuchen Sie sich in eine reale Spielsituation zu versetzen und sich wie auf dem Platz zu fühlen.

Auf der Driving Range gibt es keine Hindernisse, man ist entspannter und schneller erfolgreich. Auf dem Platz kann alles anders sein. Man wird meistens für jeden schlechten Schlag bestraft. Hier ein paar Übungen, die Sie in eine reale Situation auf dem Platz versetzen können:

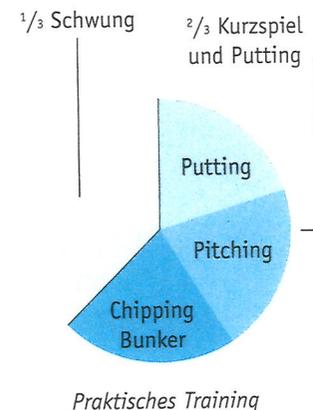
- Gewöhnen Sie sich eine Vorbereitungsroutine an.
- Fixieren Sie sich ein Ziel, beachten Sie Ihre Ausrichtung und Ihre Position vor dem Ball.
- Legen Sie sich zwei Schläger auf den Boden und überwachen Sie so Ihre Ausrichtung.
- Versuchen Sie unterschiedliche Flugbahnen zu produzieren und wechseln Sie Ihre Ziele und Schläger.
- Machen Sie kleine Wettkämpfe mit einem Partner und visieren Sie unterschiedliche Ziele an.
- Machen Sie Pitch-, Chip- und Puttingwettkämpfe mit Freunden, etc.

Vergessen Sie nicht, dass der Unterschied zwischen Driving Range und Platz nur im Kopf stattfindet.

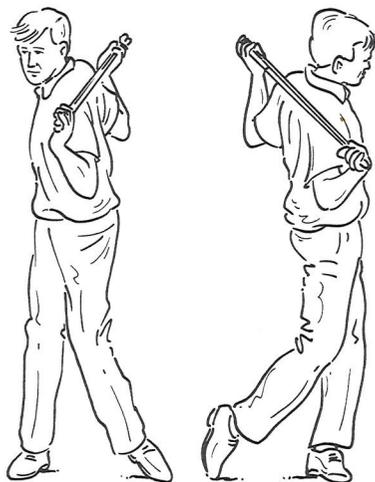


## Wie viel Zeit muss ich für das Training und die einzelnen Elemente aufwenden?

Investieren Sie nicht zu viel Zeit in Ihren Schwung! Vergessen Sie nicht, dass es noch vier weitere Elemente gibt, an denen es zu arbeiten gilt. Grundsätzlich sollten Sie  $\frac{1}{3}$  Ihrer Zeit in den Schwung und  $\frac{2}{3}$  Ihrer Zeit in das Kurzspiel und das Putting stecken. Die Zeit für das Kurzspiel und das Putting sollten sie in  $\frac{1}{3}$  Putting,  $\frac{1}{3}$  Pitching und  $\frac{1}{3}$  Chipping und Bunker aufteilen. Bei den langen Schlägen sollten Sie 40% Ihrer Zeit in den Driver und in volle Wedge-Schläge investieren. Wohl-



verstanden, es handelt sich hier nicht um eine absolute Regel. Jeder Spieler wird, abhängig von seinen Zielen, seinen Stärken und Schwächen, vielleicht andere Prioritäten setzen. Als Anfänger sollten Sie zum Beispiel sicherlich mehr Zeit in den Schwung stecken. Vermeiden Sie auch zu lange Unterrichtszeiten, welche Sie ermüden. Kurze Lektionen in regelmässigen Abständen sind viel wirksamer als lange, dafür aber unregelmässige Trainingsblöcke.



*Drehung der Schultern*



*Rhythmus und Bewegung*

«Je mehr ich trainiere,  
desto mehr Glück habe ich.»

Gary Player

## Wärmen Sie sich auf!

Das Aufwärmen ist wichtig, da es die Muskeln entspannt und Ihnen ermöglicht, sich auf den Unterricht vorzubereiten.

1. Wärmen Sie sich ohne Ball auf, um locker zu werden, und arbeiten Sie an folgenden Einzelheiten:
  - Die Drehung der Schultern mit einem Schläger auf den Schultern.
  - Die Drehung der Hüften und das Spiel der Beine mit einem Schläger auf den Hüften.
  - Der Rhythmus und die Bewegung der Arme mit zwei Schlägern in den Händen.
2. Fangen Sie mit kurzen Schlägen an (Wedge oder Eisen 9).

Am Anfang der Stunde sollte man als Ziel haben, sich aufzuwärmen und die Muskeln der Arme und des Rückens zu entspannen. Richtiges Aufwärmen bedeutet ruhig bleiben, seinen Rhythmus kontrollieren und den Ball in der Mitte des Schlägerkopfes treffen, um Vertrauen zu gewinnen.

«Um effizient zu sein, muss das Training  
interessant und leidenschaftlich zugleich sein.»

Bobby Jones

## Aufwärmen vor einem Wettkampf

Vor einem Wettkampf oder einer 18-Loch-Runde sollten Sie sich etwas anders aufwärmen als vor einer Unterrichtsstunde. Bevor Sie auf den Platz gehen, sollten Sie auf dem Putting Green mit langen Putts anfangen und Ihren Rhythmus überwachen. Sie können mit kurzen Putts von einem Meter aufhören.

Spielen Sie dann einige Chips und Pitches und machen Sie einige Bunkerschläge. Gehen Sie dann erst auf die Driving Range, wärmen Sie sich auf und schlagen Sie höchstens vierzig Bälle, immer mit einem festgelegten Ziel.

Denken Sie nicht allzu sehr an die Technik und ändern Sie nichts mehr in Ihrem Schwung. Es ist gut, das Aufwärmen mit fünf oder sechs Bällen mit dem Eisen zu beenden, welches Sie am ersten Loch verwenden werden. Die totale Aufwärmzeit vor einem Wettkampf sollte eine  $\frac{3}{4}$ -Stunde nicht überschreiten.

«Wenn ich einen Tag nicht trainiere, dann spüre ich das. Wenn ich zwei Tage nicht trainiere, dann merken das die Zuschauer, und wenn ich drei Tage nicht trainiere, dann weiss das die ganze Welt.»

Ben Hogan

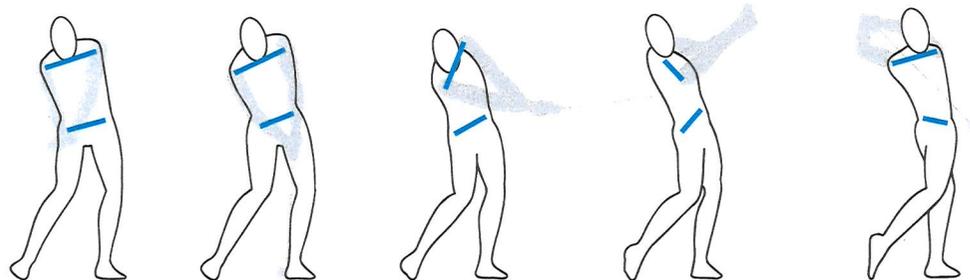
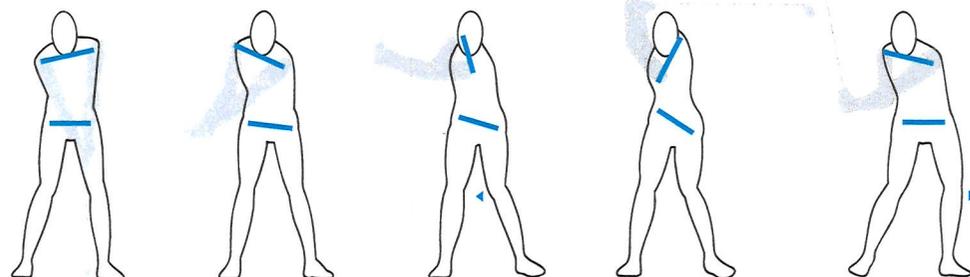
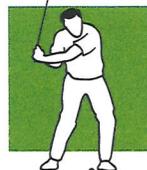
Der Schwung ist der kraftvollste Teil des Spiels, aber auch der delikateste. Wie bei anderen Schlagsportarten – sei es Tennis oder Baseball – erfordert Golf Kraft, Geschwindigkeit, Präzision, Rhythmus und vor allem eine sehr gute Koordination.

Die Schwierigkeit im Golf besteht darin, folgende zwei Bewegungen in perfekter Art und Weise zu synchronisieren:

## Rotation des Körpers und Bewegung der Arme

### 1. Die Rotation des Körpers

Ihr Körper sollte sich so bewegen, dass die Arme und der Schläger von alleine in die richtige Position gelangen. Der Oberkörper dreht sich durch die Schulterdrehung, wobei der untere Teil des Körpers Stand hält. Wenn die Spannung am grössten ist, dreht sich der Körper aufgrund der Bewegung der Hüfte und der Beine nach vorne wieder aus.



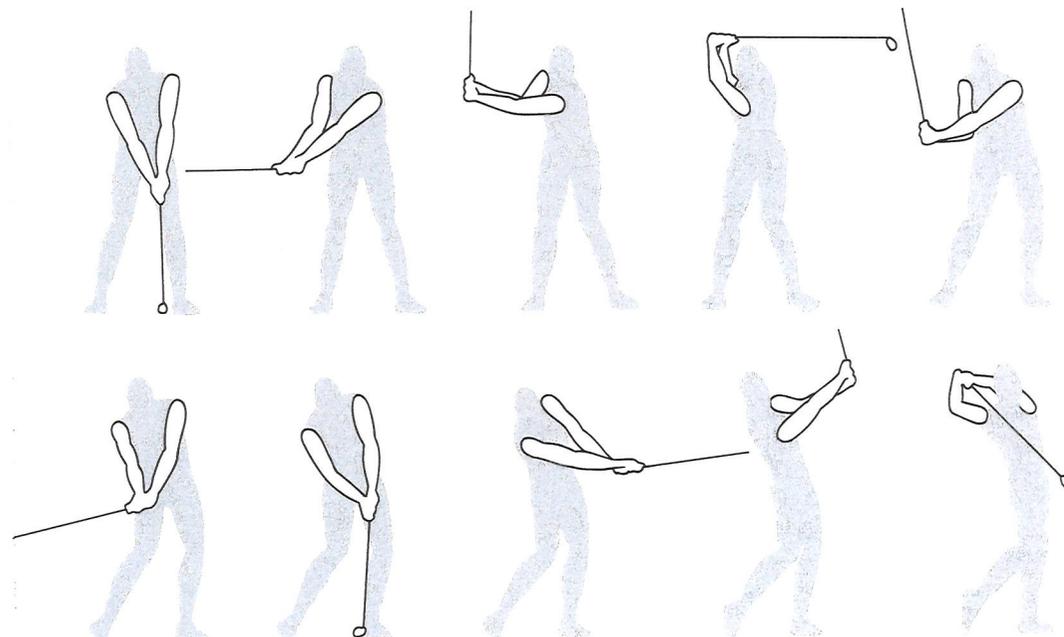
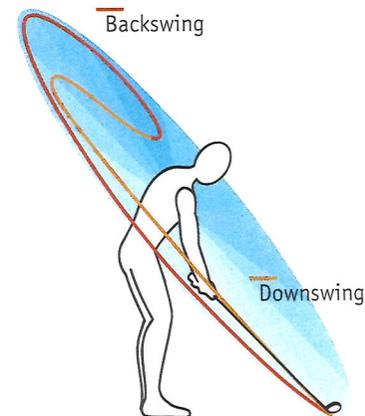
### 2. Die Bewegung der Arme und des Schlägers

Die Arme und der Schläger werden durch die Körperrotation bis zum Ende des Backswings geführt. In dem Moment, in welchem der Körper sich wieder ausdreht, werden die Arme und der Schläger nach unten und nach vorne losgelassen. Die Aktion in den Händen soll dem Schlägerkopf ein Maximum an Geschwindigkeit mitgeben.

Die Bewegung der Arme und des Schlägers findet in einer vertikalen, geneigten Ebene statt: stellen Sie sich ein Rad um sich als Ebene vor. Die Neigung dieser Spielebene ist ausserordentlich wichtig, denn diese bestimmt Ihren Ballkontakt, die Richtung und die Distanz Ihrer Schläge.

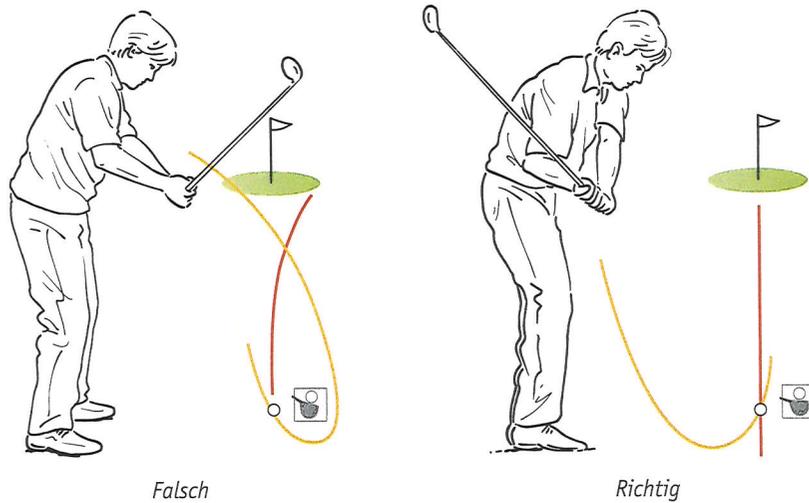
### Üben der Körper- und Armbewegungen

Nehmen Sie sich Zeit, um die dargestellten Körperbewegungen bei einem Golfschlag zu üben. Beachten Sie die Körperwinkel, die Position der Schultern, der Hüfte und der Arme während der einzelnen Momente eines Schwungs. Wenn die Körperrotation korrekt ist, wird die Bewegung die Arme und den Schläger ganz natürlich und korrekt nachziehen. Versuchen Sie die beiden Bewegungen so gut wie möglich zu koordinieren, um einen flüssigen und ausbalancierten Schwung zu erhalten.



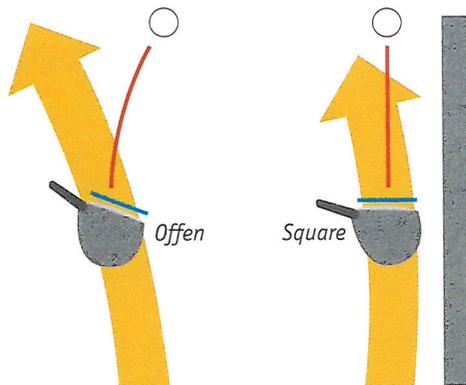
## Die Flugbahn des Balles ist der Spiegel Ihres Schwungs

Beobachten Sie die Flugbahn Ihrer geschlagenen Bälle, und Sie werden die wahren technischen Charakteristika Ihres Schwungs erkennen. Die Flugbahn des Balles gehorcht genauen mechanischen Gesetzen. Man kann bis zu neun verschiedene Flugbahnen identifizieren. Ideal wäre es, eine oder mehrere Flugbahnen kontrollieren und diese nach Lust und Laune reproduzieren zu können.



### Die Innenbahn finden

Einer der häufigsten Fehler im Golf ist der Slice. Dieser Fehler entsteht, weil der Schlägerkopf offen zum Ball kommt und weil der Schläger einen Weg von aussen nach innen zurücklegt. Es handelt sich dabei um eine geschnittene Flugbahn, bei welcher man viel an Länge verliert. Um nicht zu viel Leistung zu verlieren, muss der Schläger zwingend von innen zum Ball kommen und seinen Weg nach dem Treffmoment weiter im Inneren der Spielbahn zurücklegen. Siehe auch Zeichnung.



Im Folgenden stelle ich Ihnen die unterschiedlichen Faktoren, welche den Flug Ihres Balles beeinflussen, vor.

### Die Ausrichtung des Schlägerkopfes

Ideal ist es, den Schlägerkopf im rechten Winkel zum gesetzten Ziel auszurichten. Ist die Ausrichtung nicht korrekt, wird der Schlägerkopf dem Ball laterale Effekte mitgeben und der Ball wird sich vom anvisierten Ziel entfernen. Die Position Ihrer Hände bestimmt die Position des Schlägers im Treffmoment.

### Der Weg des Schlägers

Er ist der wichtigste Faktor, um die Richtung Ihrer Schläge zu kontrollieren, vor allem mit den langen Schlägern. Vermeiden Sie es, die Spiellinie von aussen nach innen oder von innen nach aussen zu schneiden. Im ersten Fall wird der Ball direkt nach links, im zweiten Fall direkt nach rechts fliegen. Die Ausrichtung des Körpers bestimmt den Weg, welchen der Schläger zurücklegt.

### Der Angriffswinkel des Schlägers auf den Ball

Der Angriffswinkel kann vertikal oder horizontal sein. Er ist direkt abhängig vom Weg des Schlägers. Wenn der Schläger von innen nach aussen kommt, haben Sie einen horizontalen Angriffswinkel und der Schlägerkopf kommt von unten nach oben. Wenn der Schläger von aussen nach innen kommt, haben Sie einen vertikalen Angriffswinkel und der Schlägerkopf kommt von oben nach unten.

### Der Ort des Kontaktes auf dem Schlägerkopf

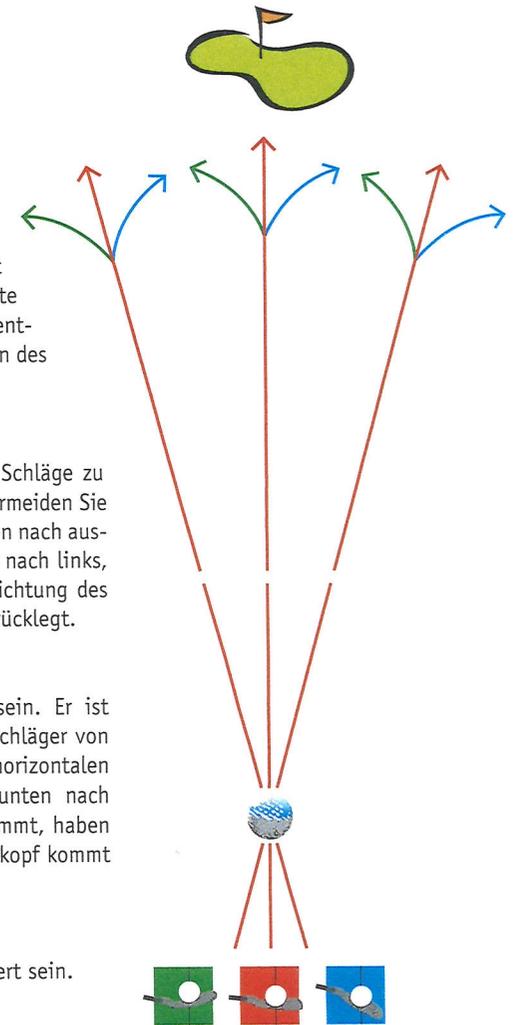
Der Ball muss in der Mitte des Schlägerkopfes zentriert sein.

### Die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes

Damit der Ball weit fliegt, müssen Sie den Schlägerkopf schnell schwingen, gleichzeitig aber die vier vorrangig zitierten Punkte beachten. Die Position der Hände und der Druck der Finger auf den Griff bestimmen die Schnelligkeit des Schlägerkopfes.

«Wenn ich die Philosophie des Unterrichts auf einen Satz oder einen Ratschlag reduzieren müsste, wäre dies der Folgende: Ihr einziger Anhaltspunkt sollte die Flugbahn des Balles sein.»

John Jacobs



Die neun möglichen Flugbahnen

## Basisprinzipien eines guten Schwungs

### Die Ansprechposition oder der Set-up

Die Mehrheit der Fehler im Schwung sind auf eine inkorrekte Ansprechposition zurückzuführen. Versuchen Sie, sich eine Vorbereitungsroutine anzugewöhnen, und beachten Sie vor allem den Griff, die Ausrichtung und die Position des Körpers. Dieses Vorbereitungsritual wird Ihren Schwung mitbestimmen. Eine korrekte Ansprechposition vor jedem Schlag ist ein nicht zu vernachlässigender Pluspunkt und wird Konstanz in Ihr Spiel bringen.

«Gutes Golf fängt mit einem guten Griff an.»

Ben Hogan

«Zwingen Sie sich, einen so einfachen Schwung wie möglich zu haben. Aus diesem Grund müssen Sie auch so viel Wert auf die Basisprinzipien eines guten Schwungs legen.»

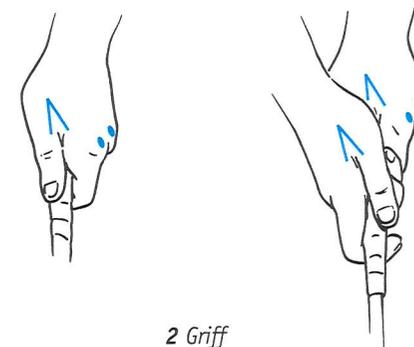
Kathy Witworth



Position des Balles

**1. Die Position des Balles.** Der Ball liegt zwischen beiden Füßen bei den kurzen Eisen (SW bis Eisen 9) bis zum inneren linken Absatz beim Driver.

**2. Der Griff.** Der Schläger liegt in der linken Hand, der Griff im unteren Teil der Handfläche bis zum zweiten Knöchel des Index. Wenn Sie von oben auf Ihre Hände schauen, sollten Sie zwei oder drei Knöchel sehen. Die rechte Hand hält den Schläger in den Fingern, wobei sich der kleine Finger zwischen dem Zeige- und Mittelfinger der linken Hand befindet. Dieser Griff wird Overlapping Grip genannt und wird von 90% der Spieler gebraucht.



2 Griff

**3. Der Druck auf dem Griff.** Sie sollten den Schläger weder zu fest noch zu lose halten.

**4. Der linke Arm formt eine Linie mit dem Schläger.** Der rechte Arm ist locker und gebeugt.

**5. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.**

**6. Der Kopf befindet sich leicht hinter dem Ball.**

**7. Das rechte Knie ist in Richtung des inneren rechten Fusses gebeugt.**

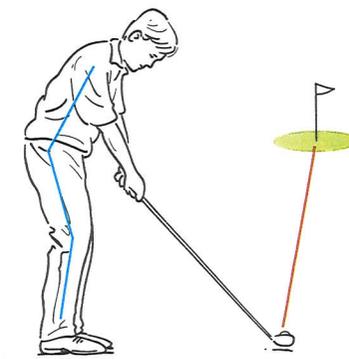
**8. Die Winkel des Körpers.**

Der Oberkörper ist von der Hüfte an gebeugt. Die Arme hängen locker nach unten. Die Schultern sind entspannt. Die Knie sind leicht gebeugt.

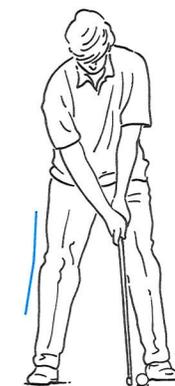
**9. Der Körper ist parallel zur Spiellinie ausgerichtet.** Die Füße, die Hüfte und die Schultern befinden sich parallel zur Spiellinie.



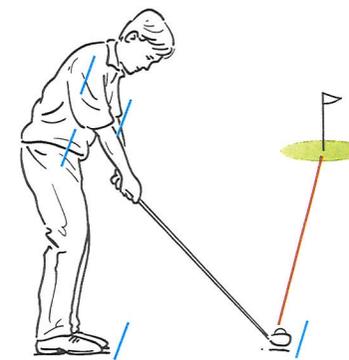
4 Position der Arme



8 Winkel des Körpers



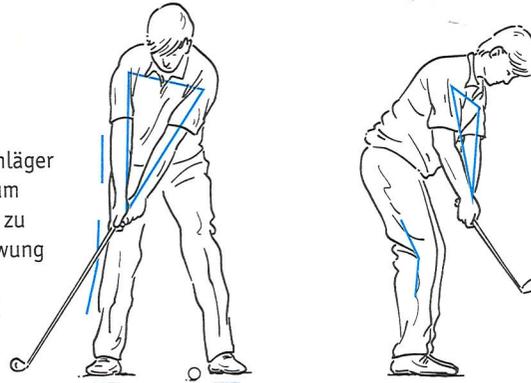
50% 50%  
5 Körpergewicht



9 Körper parallel zur Spiellinie

## Backswing

Ein guter Backswing erlaubt es, den Schläger auf dem richtigen Weg wieder zurück zum Ball zu führen. Sie sollten jedoch nicht zu viel Aufmerksamkeit auf Ihren Rückschwung legen, denn das Wichtigste steht noch bevor: den Ball korrekt in Richtung Ziel schlagen und durchschwingen.



10 Körpergewicht rechts 11 Takeaway

**10. Das Körpergewicht verlagert sich nach rechts.** Das Körpergewicht wird durch die Drehung der Schultern und der Hüfte nach rechts verlagert.

**11. Der Takeaway vollzieht sich, ohne Aktion der Hände, aus einem Guss.** Das Dreieck zwischen Schultern und Armen bleibt intakt.

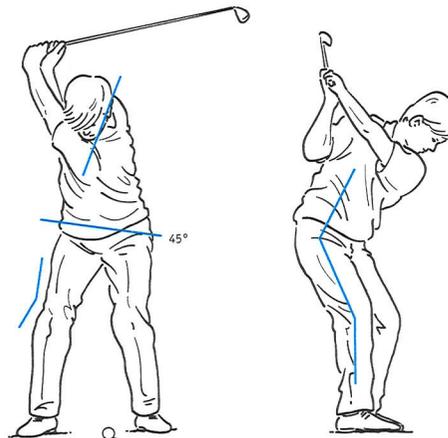
**12. Die rechte Hüfte leistet Widerstand und bleibt fix.** Jegliche seitliche Verlagerung ist zu vermeiden.

**13. Das rechte Knie bleibt gebeugt.** Das Körpergewicht bleibt im Inneren des rechten Fusses.

**14. Bei 3/4 Backswing sind die Handgelenke zu 90° gebeugt.** Das Ende des Griffs zeigt ins Innere der Spiellinie.

**15. Die Drehung der Schultern dauert bis zum Ende des Backswings an.** Die gebeugte Haltung des Oberkörpers wird beibehalten.

**16. Am Ende des Backswings.** Die Schultern sind um 90° gedreht und die Hüfte um 45°. Der Schläger ist im Gleichgewicht und zeigt Richtung Ziel. Die Knie sind immer noch gebeugt.



16 Ende des Backswings



12-13 Rechte Hüfte und rechtes Knie bleiben fix 14 3/4 Backswing

## Richtungswechsel

Der Richtungswechsel des Schlägers ist ein kritisches Moment: es braucht viel Rhythmus und Feinsinn, um das Gleichgewicht des Schlägers nicht zu stören. Das Ziel ist es, den Schläger auf der Innenbahn zum Ball zu bringen.

**17. Der Richtungswechsel wird durch den Unterkörper ausgelöst.**

**18. Das Körpergewicht wird nach links verlagert.** Die Hüfte und die Beine verlagern sich nach vorne und drehen in Richtung Ziel.

**19. Der rechte Ellbogen bleibt gebeugt und zieht rechts zur Hüfte runter.** Der Schläger wird nach unten gezogen und formt einen rechten Winkel mit dem linken Arm. Die rechte Schulter ist in Verzug und der Rücken leistet der Drehung des Unterkörpers Widerstand.

## Moment der Wahrheit: der Treffmoment

Der Treffmoment ist der Augenblick, wo der Schläger mit dem Ball in Kontakt kommt. In dieser Position kann man bei den professionellen Golfspielern die meisten Gemeinsamkeiten entdecken.

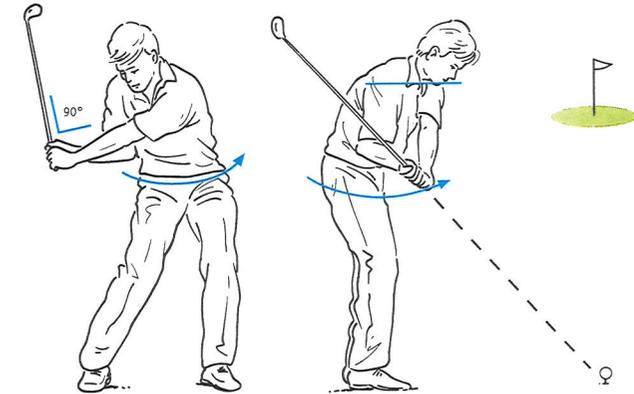
**20. Das gesamte Körpergewicht ist nach links verlagert.** Der rechte Absatz ist angehoben. Die Hüfte ist 45° Richtung Ziel gedreht.

**21. Der Schlägerkopf ist square.** Der Schlägerkopf befindet sich im rechten Winkel zum Ziel.

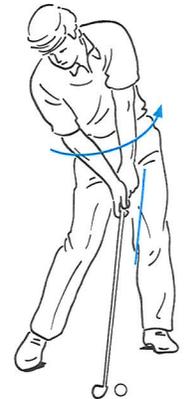
**22. Der Körper befindet sich in der ursprünglichen Setup-Position, nur ein bisschen weiter vorne.** Der Kopf ist hinter dem Ball.

**23. Der linke Arm ist vollständig gestreckt und der rechte Ellbogen ist gebeugt.** Die Hände sind im Vergleich zum Ball leicht vorne.

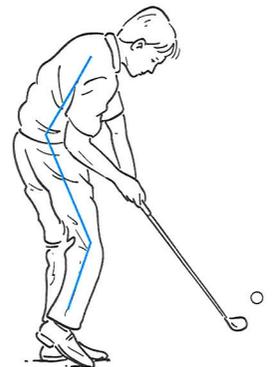
**24. Die Winkel im Körper werden beibehalten.** Die Beugung des Oberkörpers bleibt während der gesamten Bewegung konstant.



17-19 Richtungswechsel und Körpergewicht links



21-22 Schlägerkopf und Körperhaltung



24 Körperwinkel

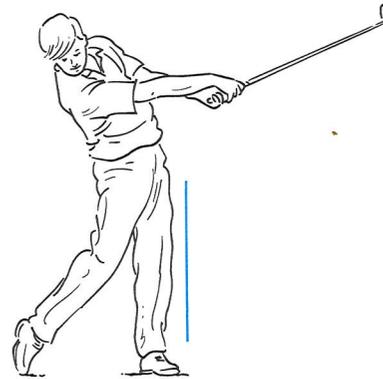
## Durchschwung

Der Schläger verhält sich wie eine Peitsche mit maximaler Geschwindigkeit.

**25. Die rechte Schulter, die rechte Hüfte und das rechte Knie verlagern sich weiter und drehen Richtung Ziel.** Die Neigung des Körpers wird beibehalten. Die rechte Schulter sollte am Kinn Richtung Ziel vorbeigezogen werden.

**26. Der rechte Arm ist gänzlich gestreckt.** Der Schläger und die Arme werden Richtung Ziel losgelassen.

**27. Das linke Bein ist gestreckt.**



26 Arme gestreckt

## Finish

**28. Der ganze Körper ist Richtung Ziel gedreht.** Der Körper hat sich aufgerichtet.

**29. Der Körper befindet sich im Gleichgewicht auf dem linken Bein.** Das rechte Knie richtet sich gegen das linke Knie.

**30. Die rechte Schulter ist vor der linken Schulter.**



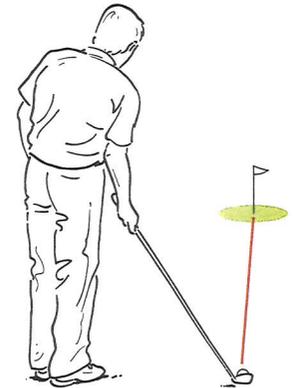
29 Körper im Gleichgewicht

«Der Schwung muss ruhig durchgeführt werden, und zwar sowohl beim Backswing als auch beim Downswing.»

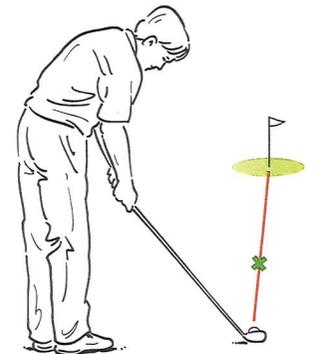
Bobby Jones

## Vorbereitungsroutine für den Schwung

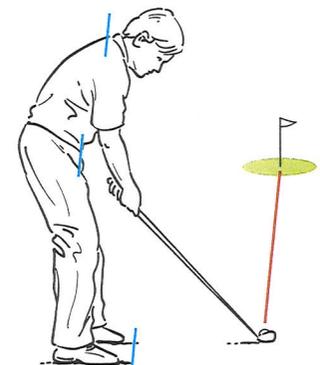
- Gehen Sie hinter den Ball und stellen Sie sich die Situation bildlich vor.
- Machen Sie einen oder zwei Übungsschläge.
- Stellen Sie sich die Flugbahn des Balles vor.
- Schauen Sie sich die Balllage an.
- Nehmen Sie sich einen Anhaltspunkt auf der Spiellinie ca. 30 cm vor dem Ball.
- Treffen Sie die Schlägerwahl.
- Nehmen Sie den Schläger mit der rechten Hand.
- Setzen Sie den Schlägerkopf im rechten Winkel zum Ziel auf den Boden.
- Stellen Sie zuerst den rechten und dann den linken Fuss dazu.
- Überwachen Sie die Ausrichtung der Füße und der Hüfte zum Ziel. Die Ausrichtung des Unterkörpers bestimmt die Ausrichtung Ihrer Schultern und somit die Richtung Ihrer Schläge.
- Nehmen Sie Ihren Griff.
- Überprüfen sie nochmals Ihre Ausrichtung.
- Fühlen Sie sich in Ihrer Position vor dem Ball wohl.
- Bleiben Sie nicht zu lange vor dem Ball stehen, ohne zu schlagen.
- Vermeiden Sie eine zu statische Position und fühlen Sie die gleichmässige Aufteilung Ihres Körpergewichtes auf beiden Füßen.
- Schauen Sie nochmals Ihr Ziel an, ohne den Kopf zu heben.
- Spielen Sie Ihren Ball voller Vertrauen.



Situation vorstellen



Ausrichtung überwachen



Position

## Schwungrhythmus

Ein guter Rhythmus gibt dem Schlägerkopf Schnelligkeit im Treffmoment mit. Das Ziel ist es, den Schläger in allen Momenten des Schwungs zu kontrollieren. Ein guter Rat, forcieren Sie nicht und heben Sie den Schläger beim Backswing nicht zu schnell hoch. Kontrollieren Sie Ihren Richtungswechsel und beschleunigen Sie progressiv, um den Peitscheneffekt im Treffmoment realisieren zu können. Ein guter Rhythmus ist ein Synonym für Gelassenheit.

Seit es Golf gibt, gibt es unterschiedliche Meinungen über das Putting und dessen Technik. Der Stil, die Haltung vor dem Ball und der Griff sind beim Putting für jeden Spieler unterschiedlich. Putting ist sehr individuell.

Tom Watson hat einmal gesagt: «Das Putting besteht zu 90% aus Gefühl und zu 10% aus Technik, aber genau diese 10% Technik sind die Basis dafür, ein gutes Gefühl für den Ball entwickeln und Erfolg überhaupt erlangen zu können.»

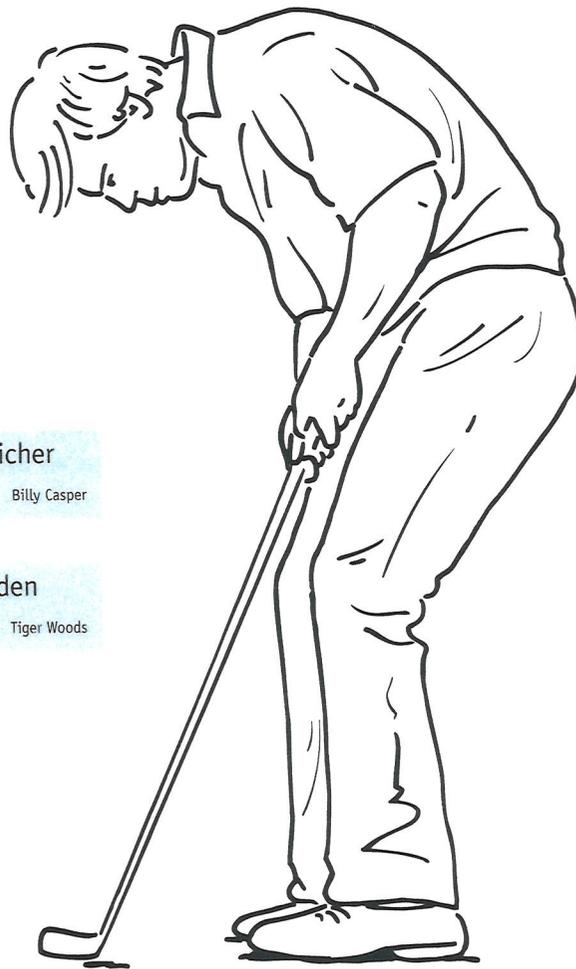
Das Ziel eines Putts ist es stets, den Ball ins Loch zu rollen, indem die Richtung und die Distanz des Schläges kontrolliert werden. Vergessen Sie dabei nie, dass Putting 45% des Spiels ausmacht. Um gute Resultate zu erzielen, brauchen Sie also unbedingt ein gutes Putting. Und wie macht man das? Auch hier müssen Sie wieder die Basistechniken respektieren, um damit eine solide, wiederholbare Bewegung produzieren zu können, die Ihnen dann Regelmässigkeit, Feeling und Vertrauen ermöglicht.

«Um gut zu putten, müssen Sie sicher sein und sich wohl fühlen.»

Billy Casper

«Gutes Putting macht einige Sünden wieder gut.»

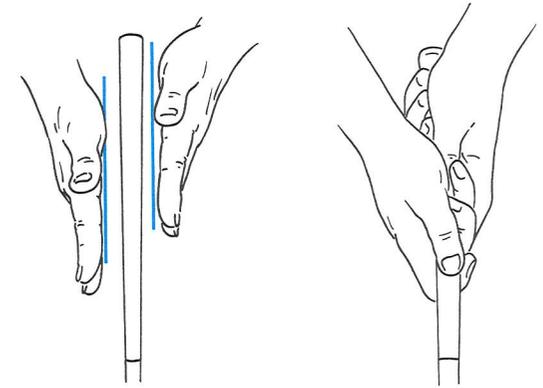
Tiger Woods



## Position der Hände auf dem Schläger

### Overlapping grip

Die rechte Hand befindet sich unter der linken Hand. Der Griff des Putters schmiegt sich an die Lebenslinie der linken Hand. Beide Hand-Innenflächen zeigen gegeneinander. Der linke Handrücken kontrolliert die Ausrichtung des Schlägerkopfes. Die beiden Daumen sind oben auf dem Griff. Die Hände befinden sich auf der Höhe des Balles.



Overlapping grip

### Umgekehrter Griff

Die linke Hand befindet sich unter der rechten Hand. Dieser Griff wird in letzter Zeit immer mehr auf der PGA-Tour gebraucht und kann folgende Vorteile bringen: Die Schultern sind immer auf gleicher Höhe und vereinfachen so die Pendelbewegung. Die Schultern können leichter parallel zur Spiellinie ausgerichtet werden und der Schläger bleibt tief am Boden, was das korrekte Rollen des Balles vereinfacht.



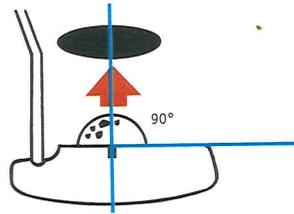
Umgekehrter Griff

## Basisprinzipien des Puttings

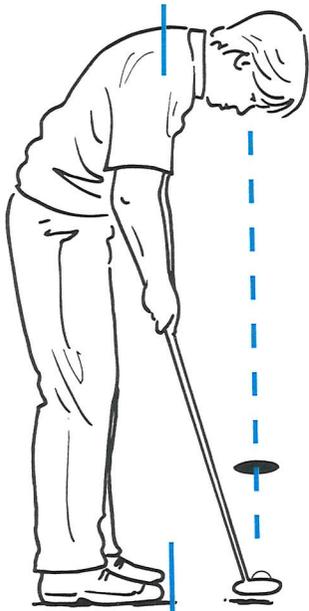
Stellen Sie die Neigung des Greens fest und bestimmen Sie dann die Richtung und die Geschwindigkeit Ihres Putts. Gewöhnen Sie sich eine Vorbereitungsroutine an.

## Haltung

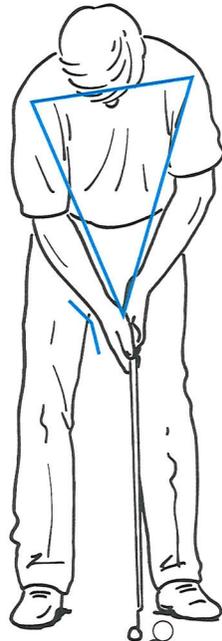
1. Stellen Sie den Putter im rechten Winkel zur Puttlinie.
2. Beugen Sie Ihren Oberkörper von der Hüfte an, lassen Sie Ihre Arme und Hände natürlich locker hängen und geben Sie Ihren Händen genug Platz zum Körper.
3. Entscheiden Sie sich für eine der beiden Griffarten.
4. Richten Sie Ihre Füße, Ihre Arme und Ihre Schultern parallel zur Puttlinie aus. Die Schultern kontrollieren die Bewegung und Richtung der Arme und damit die des Schlägerkopfes.
5. Halten Sie die Augen über den Ball.
6. Der Ball sollte sich etwas links von der Mitte der beiden Füße befinden.
7. Die Knie sind nach innen gebeugt und das Körpergewicht befindet sich auf den Absätzen, um so jegliche Bewegung des Unterkörpers zu vermeiden.



1 Rechter Winkel zur Puttlinie



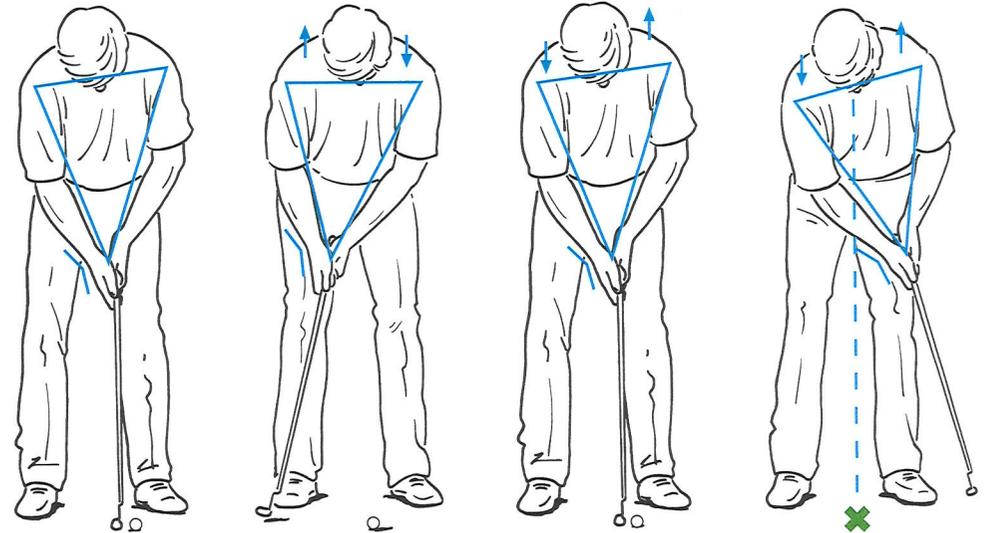
4 Parallel zur Puttlinie  
5 Augen über dem Ball



6 Körperhaltung

## Bewegung

8. Beim Putten handelt es sich um eine Pendelbewegung, die durch die Bewegung der Schultern kontrolliert wird.
9. Beim Rückschwung geht die linke Schulter herunter. Dementsprechend fällt bei der Gegenbewegung, wenn der Ball geschlagen wird, die rechte Schulter herab.
10. Vermeiden Sie Bewegungen aus den Handgelenken. Die Hände sind eher passiv.
11. Das Dreieck, das durch Arme und Schultern geformt wird, muss während der gesamten Pendelbewegung beibehalten werden.
12. Halten Sie den Winkel des rechten Handgelenkes immer stabil.
13. Treffen Sie den Ball in einer Aufwärtsbewegung.
14. Kopf und Unterkörper bleiben während der Putt-Bewegung stabil.
15. Verharren Sie nach dem Putt so lange in Ihrer Körperposition, bis der Ball zur Ruhe gekommen ist.



Pendelbewegung

## Vorbereitungsroutine

- Stellen Sie sich den Putt vor und lesen Sie das Green.
- Legen Sie den Ball mit der Markierung/Schriftzug in die Richtung ihrer gewünschten Puttlinie.
- Wenn Sie einen Putt auf unebenem Gelände spielen müssen, versuchen Sie, den «Break-point» ausfindig zu machen. Einen möglichst genauen Punkt also, meist weitab vom Loch, den Sie mit dem Ball anspielen wollen.
- Stellen Sie sich hinter den Ball und überzeugen Sie sich ein zweites Mal von der korrekten Ausrichtung der Markierung auf dem Ball.
- Nehmen Sie für eine andere Perspektive Abstand.
- Überzeugen Sie sich, auch von der anderen Seite des Loches, von der Puttlinie.
- Machen Sie zwei sanfte Übungsschläge, um die Geschwindigkeit zu bestimmen.
- Legen Sie den Putter im rechten Winkel zur Ballmarke hinter den Ball.
- Stellen Sie die Füße zusammen und nehmen Sie den Ball in die Mitte.
- Versetzen Sie nun den linken Fuss um 3 bis 5 Zentimeter nach links und den rechten Fuss um ein gutes Stück nach rechts.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich vor dem Ball wohl fühlen.
- Schauen Sie noch zweimal zum Ziel, ohne den Kopf zu heben.
- Fixieren Sie dann den Ball und geben Sie dem Putt die richtige Geschwindigkeit mit auf den Weg.

## Lesen des Greens

- Analysieren Sie die generellen Neigungen des Greens.
- Schauen Sie sich die Neigungen um das Loch an.
- Stellen Sie sich hinter den Ball und finden Sie den Break (voraussichtlicher Richtungswechsel des Balles) heraus.
- Prüfen Sie, ob das Gras mit dem Putt oder gegen den Putt gemäht ist, um die richtige Dosierung ihres Schlages zu bestimmen.

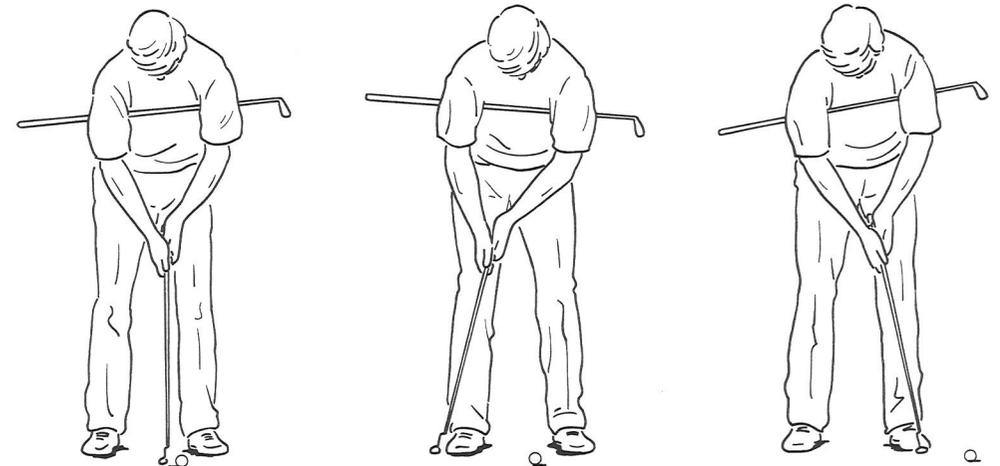
## Rhythmus

Behalten Sie immer den gleichen Rhythmus bei und variieren Sie nur die Länge der Ausholbewegung, um die Distanz zu kontrollieren.

## Übungen

### Der Kontakt mit dem Ball

- Treffen Sie den Ball möglichst an der idealen Stelle (Sweet Spot).
- Schlagen Sie den Ball im Aufwärtsschwung.



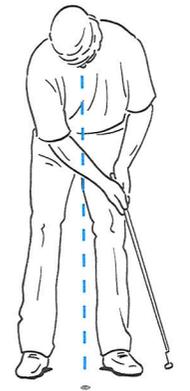
Pendel

### Pendel

- Putten Sie mit einem Schläger unter den Armen, um die Pendelbewegung zu spüren.
- Stellen Sie sicher, dass sich der Schläger unter den Armen parallel zur Spiellinie bewegt.

### Unbeweglicher Kopf

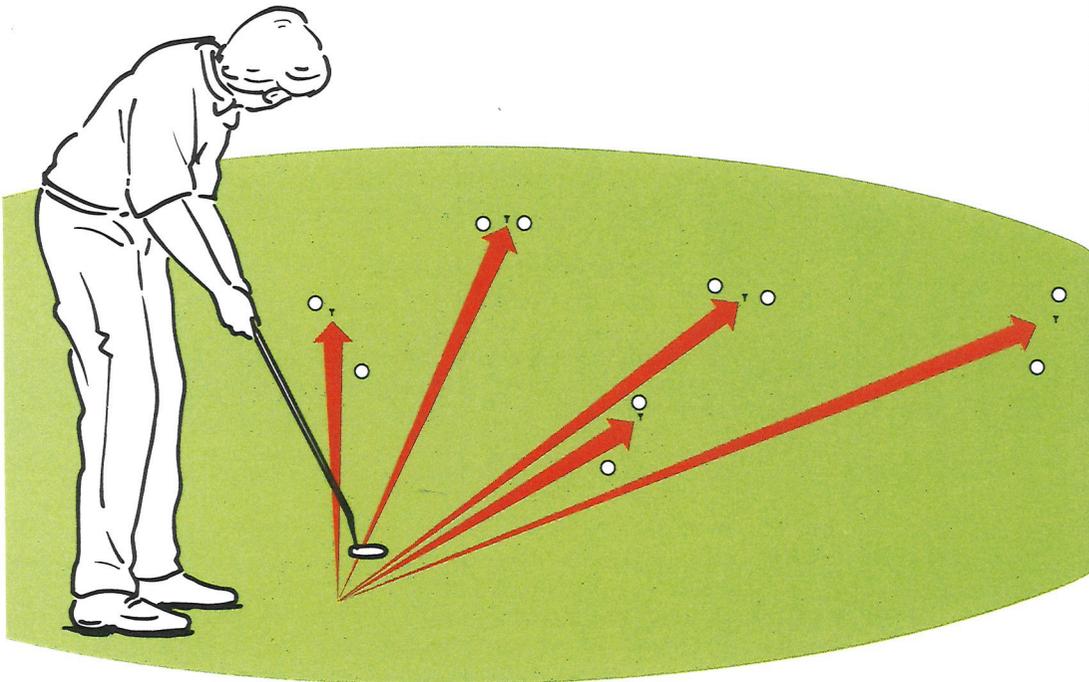
- Damit der Kopf sich nicht bewegt, legen Sie ein Geldstück hinter den Ball und schauen Sie im Treffmoment darauf.
- Putten Sie mit geschlossenen Augen.



Unbeweglicher Kopf

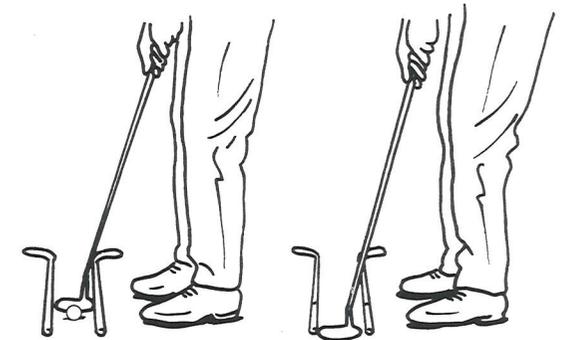
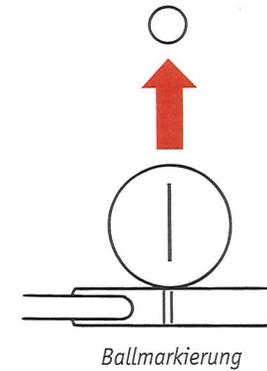
## Distanz

- Legen Sie sich 6 Bälle in einer Linie mit je einem Meter Abstand zueinander. Spielen Sie diese Bälle mit unterschiedlicher Entfernung zum Loch alle mit dem gleichen Tempo.
- Mit zehn Bällen und 5 Tees, auf dem Green verstreut, spielen Sie je zwei Bälle auf die Tees (siehe Zeichnung).
- Putten Sie mit geschlossenen Augen, um die Geschwindigkeit und den Rhythmus zu fühlen.
- Putten Sie mit einer Hand.

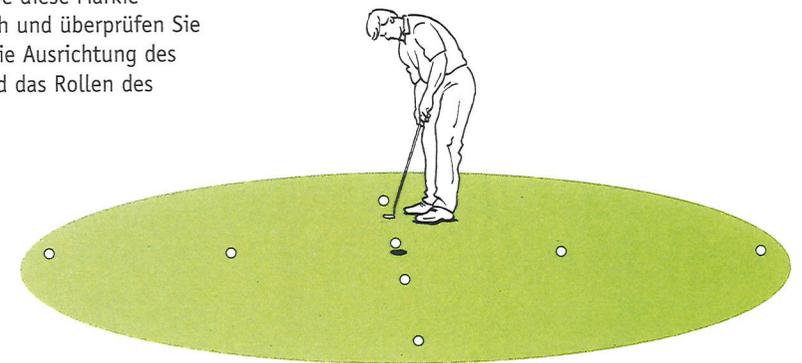


## Richtung

- Benutzen Sie die Ballmarkierung, um den Schlägerkopf einfacher Richtung Ziel orientieren zu können.
- Halten Sie den Schläger locker in den Händen.
- Bleiben Sie mit dem Putter auf der Spiellinie, auch nach dem Schlag.
- Der Putt sollte immer so schnell sein, dass der Ball, wenn nicht eingelocht, rund 40 cm hinter dem Loch zum Stillstand kommt.
- Bei kurzen Putts fixieren Sie im hinteren Teil des Loches einen Punkt und spielen diesen dann an.
- Putten Sie zwischen zwei Schlägern, die parallel auf den Boden gelegt werden.
- Spielen Sie entlang eines Schlägers, 1,5 Meter vom Loch entfernt.
- Putten Sie auf vier Achsen mit 12 Bällen, d.h. Serien von jeweils drei Bällen, die 80 cm voneinander entfernt sind.
- Fixieren Sie ein Tee 30 cm vom Loch entfernt und spielen Sie drei Bälle: alle drei Bälle müssen ins Loch fallen. Stecken Sie dann das Tee 20 cm weiter nach hinten und wiederholen Sie die Übung.
- Markieren Sie eine Linie auf Ihrem Ball, orientieren Sie diese Markierung Richtung Loch und überprüfen Sie mit dessen Hilfe die Ausrichtung des Schlägerkopfes und das Rollen des Balles.



Spiellinie

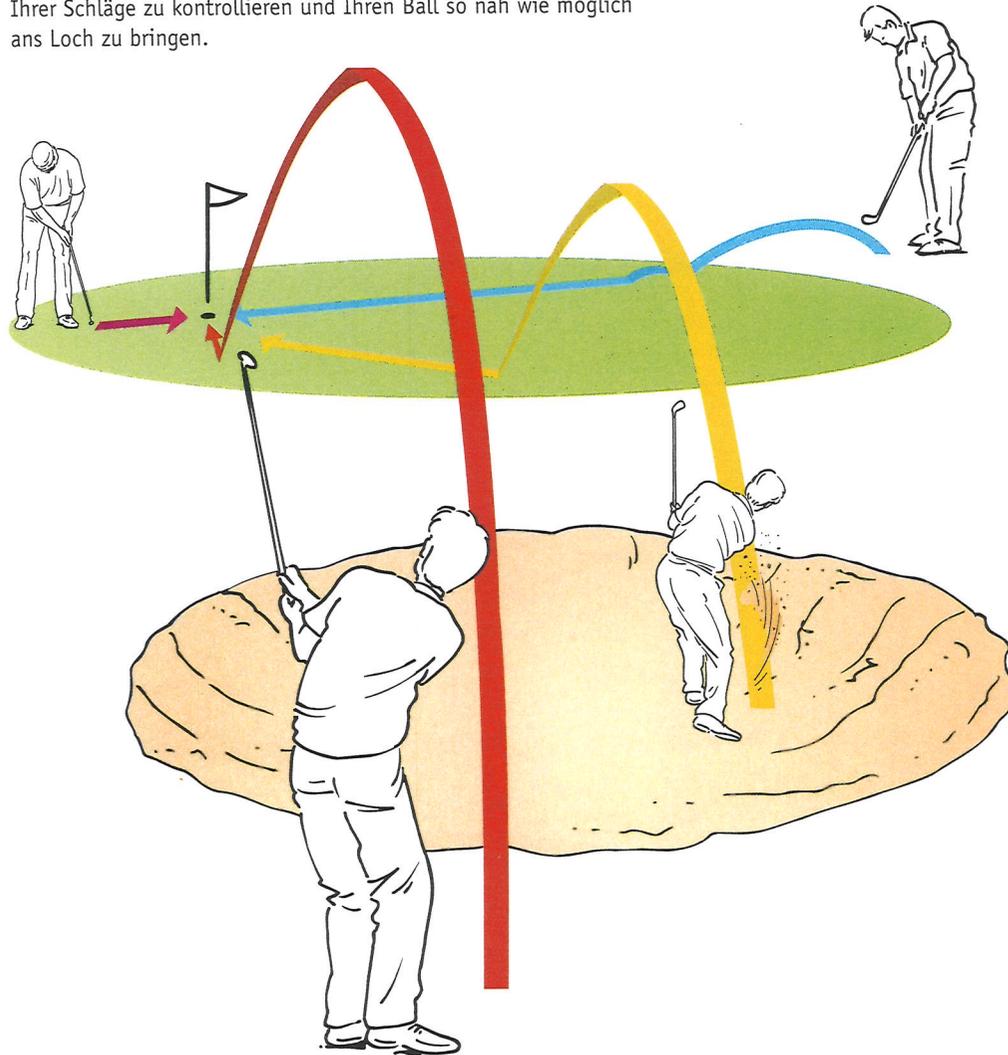


Putten auf vier Achsen

Zum Kurzspiel gehören alle Schläge unter 100 Metern. Wollen Sie gute Resultate erzielen, müssen Sie das Kurzspiel unbedingt beherrschen. Ein gutes Kurzspiel kann Fehler im langen Spiel ausmerzen, ein schlechtes Kurzspiel hingegen wird Sie immer daran hindern, gute Scores vom Platz zu bringen.

65% aller Schläge auf dem Platz gehören zum Kurzspiel: 45% davon gehören zum Putting, 20% zum Chipping, Pitching und zu den Bunkerschlägen.

Ziel des gesamten Kurzspiels sollte es sein, Richtung und Länge Ihrer Schläge zu kontrollieren und Ihren Ball so nah wie möglich ans Loch zu bringen.



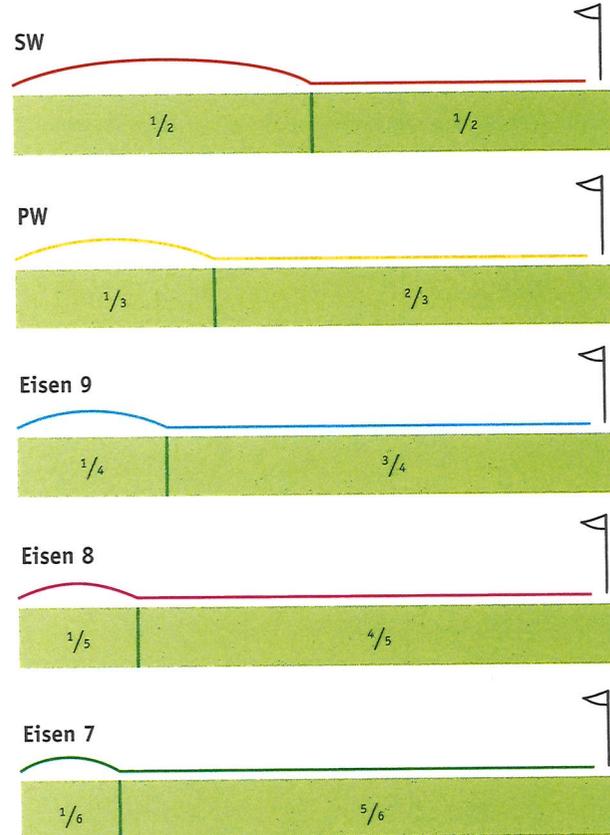
Beim Chipping ist die Flugbahn relativ flach und der Ball rollt mehr, als er fliegt. Die Distanz kann durch einen rollenden Annäherungsschlag grundsätzlich besser kontrolliert werden. Ein Ball, der lange in der Luft bleibt, ist schwieriger zu dosieren. Die Bewegung des Schläges ist kürzer als beim Pitch. Auch hier sollten Sie den Ball in einer Abwärtsbewegung schlagen.

### Basisprinzipien des Chips

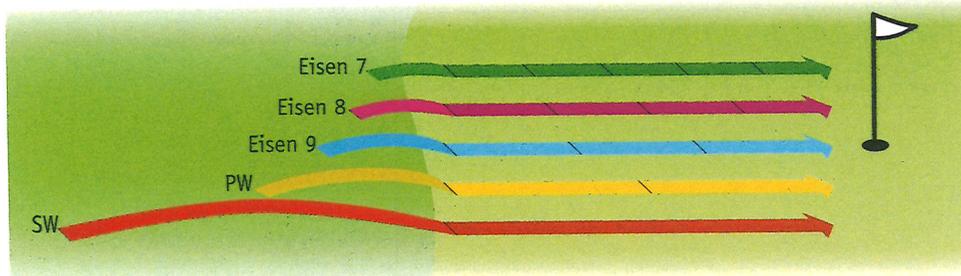
Analysieren Sie die Situation und stellen Sie sich die ideale Flugbahn des Balles vor. Treffen Sie die Schlägerwahl in Abhängigkeit von der gewünschten Ratio. Denken Sie an die Vorbereitungsroutine.



## Ratios

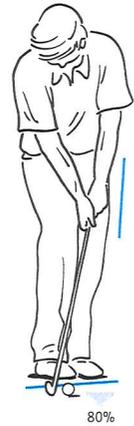


Die Ratios variieren in Abhängigkeit der Geschwindigkeiten der Greens.



## Haltung

1. Richten Sie den Schlägerkopf auf das Ziel aus.
2. Ergreifen Sie den Schläger.
3. Der Griff ist der gleiche wie beim Schwung.
4. Der Druck der Finger auf den Schläger ist sehr leicht.
5. Die Hände befinden sich auf der Höhe des inneren linken Oberschenkels.
6. Die Füße sind nah beieinander.
7. Der Stand ist offen.
8. Das Körpergewicht liegt zu 80% auf dem linken Fuss.
9. Der Ball ist auf der Höhe des inneren rechten Fusses.
10. Die Schultern richten sich nach der Fahne aus.



1-10 Haltung



1-5 Bewegung

## Bewegung

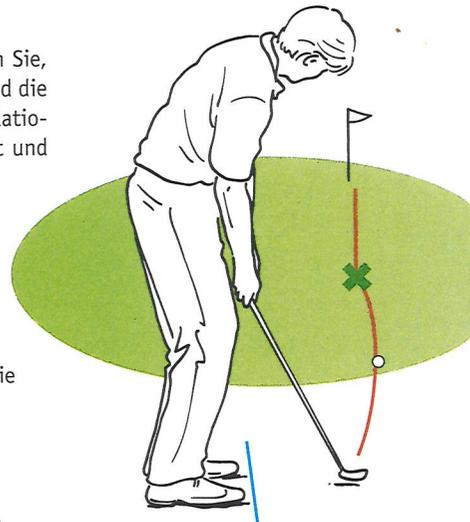
1. Es handelt sich um eine Pendelbewegung, die durch die Schultern kontrolliert wird.
2. Die Bewegung in den Handgelenken ist begrenzt.
3. Der Unterkörper bleibt während der Bewegung ruhig.
4. Das Körpergewicht bleibt immer links.
5. Der Kopf bleibt auf der Höhe des Balles.

## Gewöhnen Sie sich eine einzige Technik an

Unterschiedliche Flugbahnen oder Entfernungen erreichen Sie, indem Sie verschiedene Schläger benutzen. Die Technik und die Bewegung bleibt stets die gleiche. Benutzen Sie die Ratio-Tabelle. Eine einzige Technik wird Ihnen Regelmässigkeit und Vertrauen in der Ausführung bringen.

## Vorbereitungsroutine

- Lesen Sie das Green.
- Studieren Sie die Lage des Balles und stellen Sie sich die Flugbahn vor.
- Bestimmen Sie das Flug-Roll-Verhältnis zielorientiert.
- Suchen Sie sich einen Anhaltspunkt auf dem Green, an welchem der Ball aufkommen soll.
- Wählen Sie Ihren Schläger und denken Sie dabei an die Ratios.
- Stellen Sie sich hinter den Ball und überprüfen Sie nochmals Ihre Schlägerwahl.
- Machen Sie zwei Übungsschläge und bestimmen Sie dabei die Stärke Ihres endgültigen Chips.
- Gehen Sie auf Ihren Ball zu und nehmen Sie die für Sie angenehme Haltung ein.
- Schauen Sie noch ein- oder zweimal in dieser Haltung zum Ziel.
- Fixieren Sie dann den Ball und konzentrieren Sie sich nur darauf, ihm die richtige Geschwindigkeit mitzugeben.



## Lesen des Greens

- Stellen Sie die grundsätzlichen Neigungen des Greens fest.
- Schauen Sie sich die Breaks um das Loch genauer an.
- Stellen Sie sich auf die Spiellinie hinter dem Ball und versuchen Sie sorgfältig, den Break herauszufinden.
- Prüfen Sie, ob das Gras mit dem Chip oder gegen den Chip gemäht ist, um die richtige Distanz zu finden.

## Entfernung

Um die Distanz besser kontrollieren zu können, sollten Sie immer den gleichen Rhythmus beibehalten, jedoch die Schlagweite verändern. Die Distanz wird stets durch die Länge der Ausholbewegung bestimmt.

## Übungen

### Distanz und Feeling

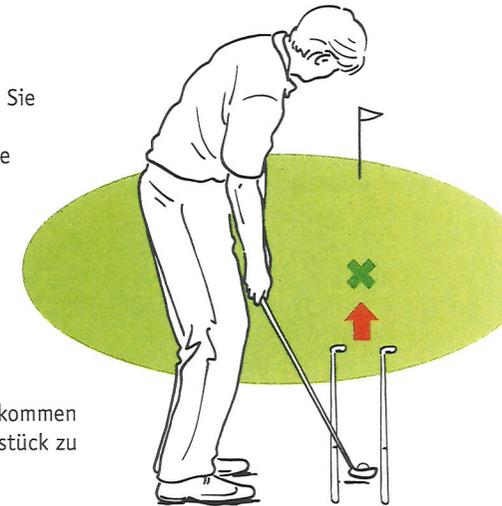
- Chippen Sie mit der rechten Hand.
- Markieren Sie die Stelle, an welcher der Ball aufkommen soll, mit einem Geldstück. Versuchen Sie dieses Geldstück zu treffen.
- Üben Sie mit allen Schlägern.

### Richtung und Genauigkeit

- Chippen Sie in einem durch zwei Schläger markierten Streifen. Der Schlägerkopf muss während der ganzen Bewegung innerhalb dieses Streifens bleiben.

### Kontakt mit dem Ball

- Heben Sie den Absatz des rechten Fusses an, um das Körpergewicht immer auf der linken Seite zu lassen und um den Ball im Abwärtsschwung zu treffen.

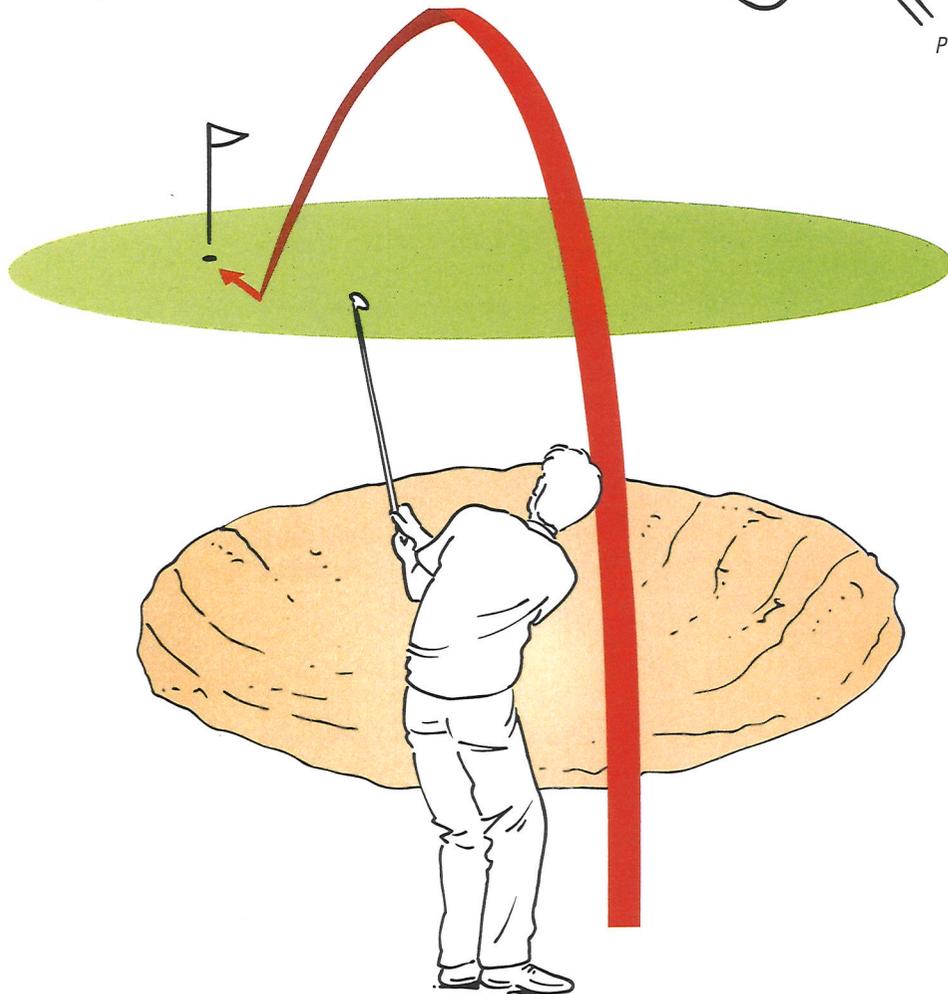
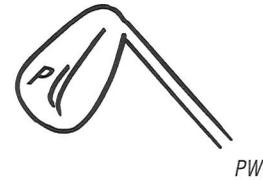
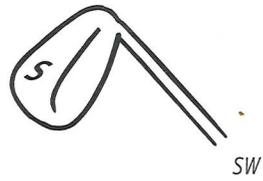


«Im Golf ist es das Chipping, das Sie Schläge gewinnen lässt.»

Bobby Jones

## Flugbahn

Die Flugbahn beim Pitching ist höher als die eines rollenden Annäherungsschlages. Der Ball fliegt hoch und landet vertikal auf dem Green, ohne lange weiter zu rollen. Dieser Schlag wird vor allem gebraucht, um Hindernisse zu überwinden. Die Bewegung zu diesem Schlag ist komplexer und schwieriger zu kontrollieren als die für einen Chip. Die hier am meisten gebrauchten Schläger sind das Sand Wedge und das Pitching Wedge. Diese Schlägerköpfe haben eine breite Sohle, mit deren Hilfe man gut unter den Ball gelangen kann.

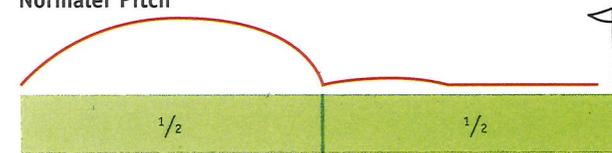


## Prinzipien beim Pitch

Analysieren Sie die Situation und stellen Sie sich die Flugbahn Ihres Balles vor. Machen Sie Ihre Schlägerwahl abhängig von der gewünschten Ratio. Gewöhnen Sie sich eine Vorbereitungs-routine an.

### Ratios

#### Normaler Pitch



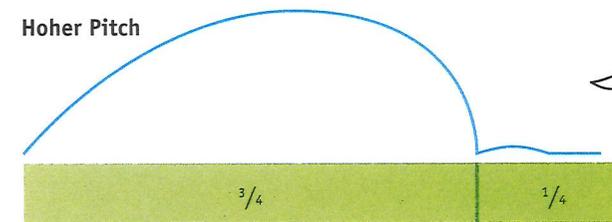
Position des Balles in der Mitte der Füße

#### Flacher Pitch



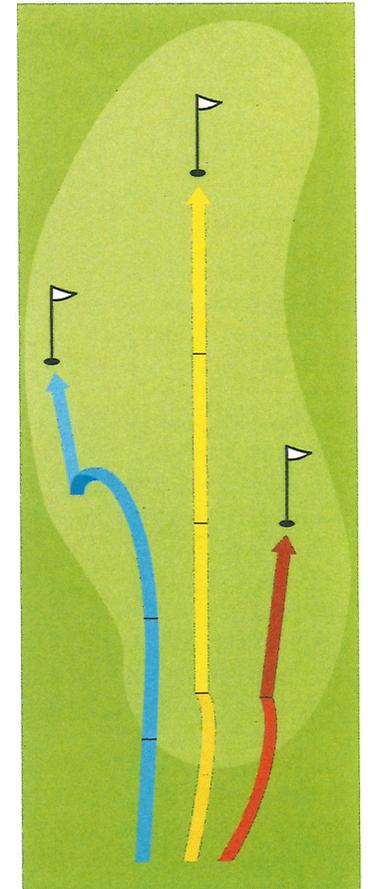
Position des Balles weiter hinten

#### Hoher Pitch



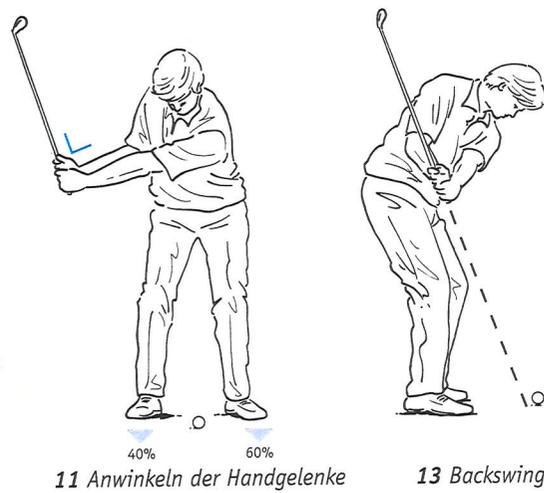
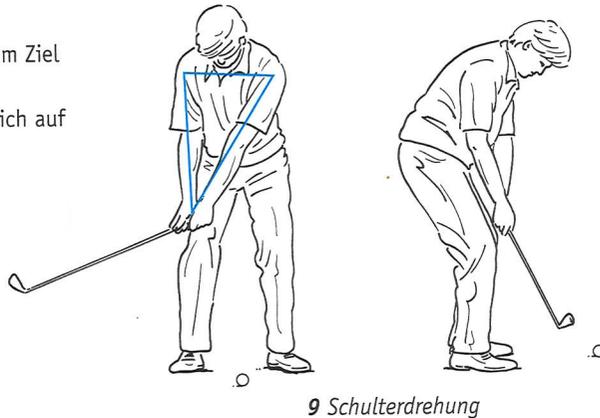
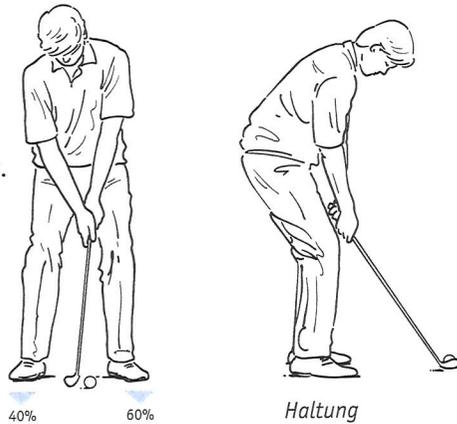
Position des Balles weiter vorne

Die Ratios variieren in Abhängigkeit der Geschwindigkeiten der Greens.



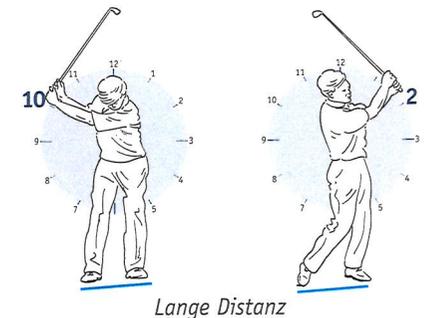
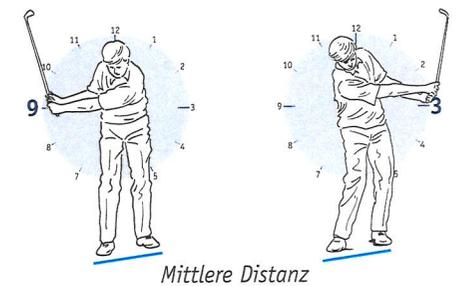
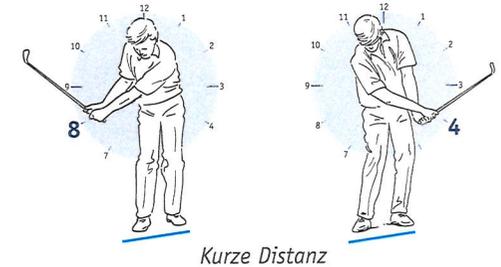
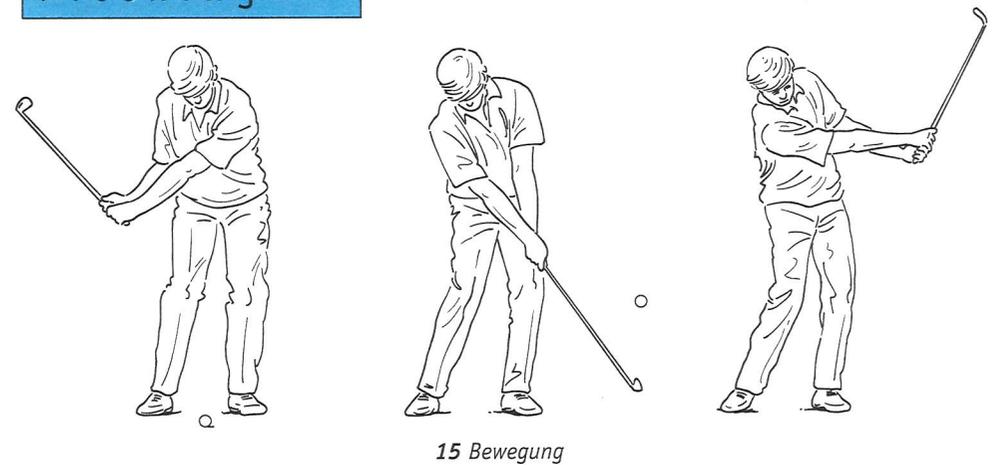
## Haltung

1. Sprechen Sie den Ball Richtung Ziel an.
2. Der Griff bleibt der gleiche wie beim Schwung.
3. Das Schlägerende zeigt Richtung Bauchnabel.
4. Platzieren Sie Ihre Hände nicht zu sehr vor dem Ball.
5. Die Ballposition hängt von der gewünschten Flugbahn ab.
6. Die Ausrichtung und die Breite des Standes hängt von der Beschleunigung Ihres Schwungs und der gewünschten Länge des Schläges ab.
7. Die Schultern sind parallel zum Ziel ausgerichtet.
8. Das Körpergewicht befindet sich auf dem linken Fuss.



## Bewegung

9. Die Bewegung des Schlägers wird durch eine Schulterdrehung ausgelöst.
10. Ein durch die Schultern und die Arme geformtes Dreieck bleibt bis zur Höhe der Hüfte bestehen.
11. Das Anwinkeln der Handgelenke wird durch das Gewicht des Schlägerkopfes ausgelöst.
12. Das Körpergewicht bleibt während des ganzen Schläges auf der linken Seite.
13. Der Backswing wird durch die Drehung der Hüfte in Richtung Ziel ausgelöst.
14. Schlagen Sie abwärts und lassen Sie den Schläger die Arbeit machen.
15. Die Bewegung endet auf der gleichen Höhe wie der vorangegangene Backswing.



## Distanz

Die Distanz des Schläges wird durch die Schlagweite sowie die Breite und Öffnung des Standes definiert.

- Für eine kurze Distanz bewegen sich die Hände bis auf die Höhe der Hüfte hoch. Der Stand ist sehr offen und gerade.
- Für eine mittlere Distanz bewegen sich die Hände bis auf die Höhe der Brust hoch. Der Stand ist normal und halb geöffnet.
- Für eine lange Distanz bewegen sich die Hände bis zur Höhe der Schultern hoch. Der Stand ist nur ein wenig offen und breit.

## Vorbereitungsroutine

- Stellen Sie sich die Situation und die Flugbahn Ihres Balles vor, bevor Sie schlagen.
- Studieren Sie die genaue Lage des Balles.
- Suchen Sie sich auf dem Green einen Anhaltspunkt, an welchem der Ball landen soll.
- Bestimmen Sie zielorientiert die Öffnung des Schlägerblattes, die Position des Balles, Ihren Stand und die Schlagweite.
- Stellen Sie sich hinter den Ball und überzeugen Sie sich nochmals von der getroffenen Wahl.
- Machen Sie zwei leichte Übungsschläge, um das Tempo zu finden.
- Gehen Sie zu Ihrem Ball und nehmen Sie die Haltung ein, in der Sie sich wohl fühlen.
- Schauen Sie jetzt nochmals zweimal zum Ziel, ohne den Kopf dabei zu heben.
- Spielen Sie den Ball mit Gefühl und Rhythmus.

## Rhythmus

Der Rhythmus ist weich und die Geschwindigkeit der Ausführung langsam und kontrolliert.

## Kontakt mit dem Ball

Versuchen Sie niemals, den Ball mit Hilfe Ihrer Handgelenke oder Hände zum Fliegen zu bringen. Vertrauen Sie unbedingt und immer dem Loft Ihres Schlägers.

## Übungen

- Für einen normalen Pitch brauchen Sie eine gute Technik.
- Haben Sie einmal Vertrauen in diese Technik gewonnen, variieren Sie die Öffnung des Schlägers, die Position des Balles, den Stand und die Schlagweite. Beobachten Sie die unterschiedlichen Flugbahnen, die Sie erzeugt haben. Diese Übung kann zu einem wirklichen Spass werden.

Professionelle Golfer sagen häufig, Bunkerschläge seien einfach. Amateure sind da meistens anderer Meinung. Der Erfolg eines Schläges im Bunker hängt jedoch vor allem von der Einstellung des Spielers ab. Sie müssen Vertrauen haben und zusätzlich noch ein paar kleine Grundsätze für Ihre Haltung vor dem Ball beherzigen. Mit guter Technik und positiver Psyche werden Sie Bunkerschläge sicherlich meistern.

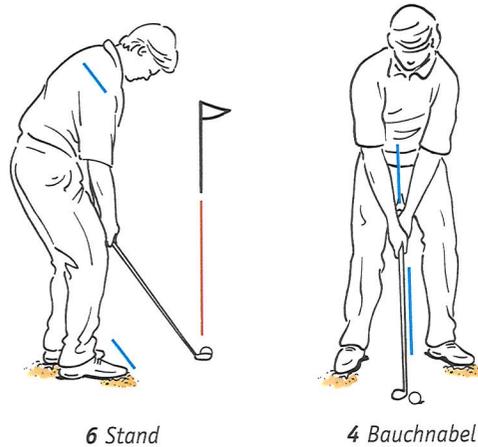


## Aus dem Bunker aufs Green – Grundsätzliches

Der Schläger im Bunker ist das Sand Wedge. Seine breite Auflagefläche erlaubt es, durch den Sand zu gleiten und nicht stecken zu bleiben. Im Übrigen handelt es sich um einen der seltenen Golfschläge, bei denen der Boden vor dem Ball getroffen werden muss. Und die Schwierigkeit bei diesem Schlag besteht darin, immer die gleiche Menge Sand mitzunehmen. Stellen Sie sich den Schlag vor und gewöhnen Sie sich eine Vorbereitungsroutine an.

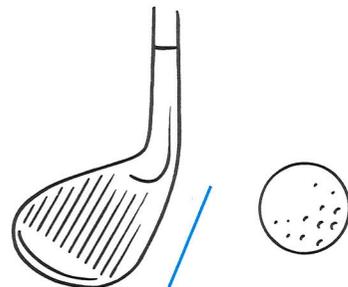
### Haltung

1. Öffnen Sie die Schlagfläche, damit der Schlägerkopf nicht im Sand stecken bleibt.
2. Nehmen Sie Ihren Griff, nachdem Sie das Schlägerblatt geöffnet haben.
3. Der Druck der Finger auf den Schläger sollte sehr leicht sein.
4. Das Ende des Schlägers zeigt auf Ihren Bauchnabel.
5. Die Hände befinden sich leicht hinter dem Ball oder auf gleicher Höhe.
6. Setzen Sie den linken Fuss etwas zurück, um den Stand zu öffnen.
7. Die Ausrichtungen der Schultern und des Körpers weisen links zum Ziel.
8. Graben Sie Ihre Füße in den Sand ein, bis Sie einen festen Stand gefunden haben.
9. Das Körpergewicht bleibt immer auf dem linken Fuss.
10. Der Ball befindet sich auf Höhe des Absatzes Ihres linken Fusses.



6 Stand

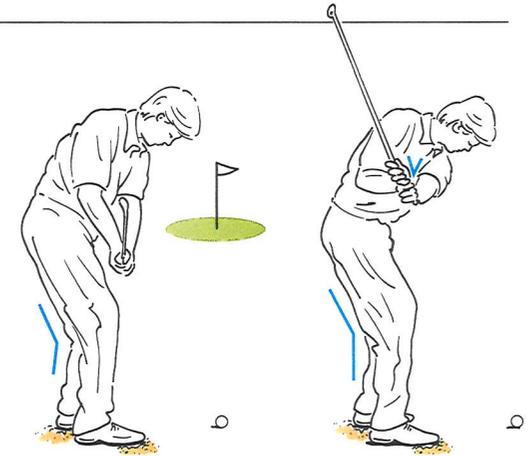
4 Bauchnabel



1 Öffnen der Schlagfläche

### Bewegung

11. Die Drehung der Schultern löst die Bewegung der Arme, der Hände und des Schlägerkopfes aus.
12. Der Schläger steigt mit der Drehung Ihrer Schultern auf.
13. Der Unterkörper bleibt stabil und das Körpergewicht bleibt während der Bewegung auf dem linken Fuss.
14. Fühlen Sie, dass der Schlägerkopf durch das Anwinkeln der Handgelenke gehoben wird.
15. Fixieren Sie den gewünschten Einschlag im Sand.
16. Richten Sie sich nicht auf und bleiben Sie in der gebeugten Haltung.
17. Das Treffen des Balles erfolgt im Abwärtsschwung.
18. Fühlen Sie, wie der Schlägerkopf in und durch den Sand gleitet und wie Sie sich letztlich gegenüber dem Ziel befinden.



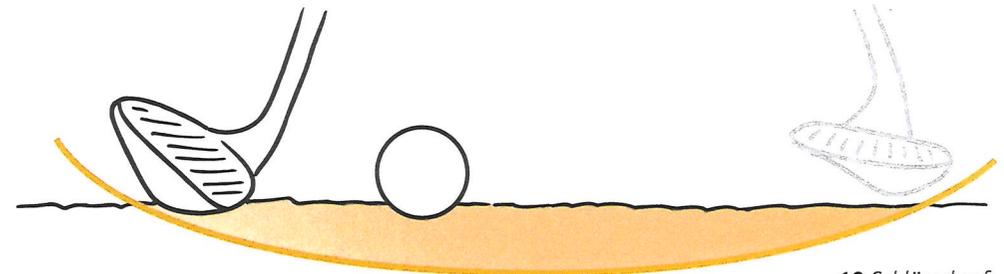
11-12 Drehung der Schultern

13-14 Handgelenke anwinkeln



15-16 Nicht aufrichten

18 Gegenüber dem Ziel



18 Schlägerkopf

## Entfernung

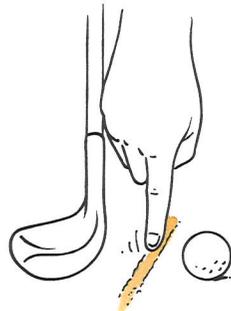
Die Fluglänge des Balles aus dem Bunker wird durch ein Zusammenspiel von Öffnung des Schlägerkopfes, vom Stand des Spielers und vom Schwung seines Schlages bestimmt. Dieses Schema bleibt praktisch für alle Bunkerschläge identisch. Wenn Sie beim Training die Parameter variieren, können Sie die unterschiedlichen Flugbahnen, kurze und hohe, flache und lange etc., spüren und üben. Auf dem Platz können Sie dann die Distanz Ihrer Schläge einfacher kontrollieren.

## Vorbereitungsroutine

- Stellen Sie sich den Schlag und die Flugbahn Ihres Balles vor, bevor Sie ihn schlagen.
- Studieren Sie die Lage des Balles genau.
- Suchen Sie sich auf dem Green einen Anhaltspunkt, an welchem der Ball landen soll.
- Nehmen Sie Ihren korrekten Griff schon ausserhalb des Bunkers.
- Gehen Sie dann auf den Ball zu und überprüfen Sie alle wichtigen Punkte Ihrer Haltung.
- Fixieren Sie den Punkt des Einschlages im Sand.
- Bleiben Sie immer positiv und spielen Sie mit Selbstvertrauen aus dem Bunker heraus.

## Übungen

1. Zeichnen Sie hinter dem Ball eine 3 bis 4 cm lange Linie in den Sand. Versuchen Sie auf dieser Linie in den Sand zu gleiten.
2. Schlagen Sie einmal regelmässig aus dem Bunker heraus, variieren Sie Ihre Schlagweite und beobachten Sie die unterschiedlichen Flugbahnen.
3. Variieren Sie die Öffnung Ihres Schlägers und die Öffnung des Standes.



## Fairway-Bunkerschläge

1. Analysieren Sie die Lage des Balles.
2. Treffen Sie Ihre Schlägerwahl abhängig von der Höhe des Bunkerrandes und der gewünschten Entfernung.
3. Auf keinen Fall sollte Ihr Schläger den Sand vor dem Schlag berühren.
4. Nehmen Sie Ihren Griff ein.
5. Öffnen Sie im Sand ein wenig Ihren normalen Stand.
6. Der Ball liegt in der Mitte zwischen den Füßen.
7. Entfernen Sie sich ein wenig vom Ball.
8. Die Schultern sind parallel zum Ziel ausgerichtet.
9. Machen Sie einen  $\frac{3}{4}$ -Schwung.
10. Das Körpergewicht bleibt während der Bewegung zu 60% auf der linken Seite.
11. Behalten Sie Ihr Gleichgewicht während der Bewegung bei und achten Sie auf einen guten Rhythmus.



1-5 Stand



6-8 Schultern parallel



60%  
10 Körpergewicht



9  $\frac{3}{4}$ -Schwung



11 Gleichgewicht



11 Rhythmus

## Strategie auf dem Platz

Die Strategie ist ein genauer Plan für das eigene Vorgehen. Unter Berücksichtigung der persönlichen Fähigkeiten stellt man sich den Schwierigkeiten des Platzes. Eine Strategie beim Golfspiel bedeutet auch, sich einen Spielplan aufzubauen, der den eigenen technischen und psychologischen Fähigkeiten entspricht.

## Die Strategie muss Ihrem Spieler-Typ entsprechen

Sie sollten vor allem anderen Ihre Stärken und Schwächen im Golf bestimmen. Benutzen Sie dafür eine Analysekarte des Platzes. Definieren Sie Ihre technischen Qualitäten, indem Sie die Richtung der geschlagenen Bälle beobachten. Und zwar auf dem Tee, auf dem Fairway, beim Kurzspiel, beim Putting etc. Analysieren Sie realistisch die Effizienz und die Regelmässigkeit Ihres Spiels. Dann bestimmen Sie eine Taktik für den Platz, die mit Ihren Stärken und Ihrem Spielertyp in Einklang steht.

## Legen Sie Ihr persönliches Par fest

Wenn Sie öfter den gleichen Platz spielen, verteilen Sie die Schläge gemäss Ihrem Handicap auf diejenigen Löcher, die Ihnen persönlich am schwierigsten vorkommen. Stellen Sie sich dann Ihren Spielplan für jedes Loch auf. Jeder Spieler, der ein Handicap hat, wird irgendwo auf dem Platz Schläge einbüssen. Sich am Par zu messen, ist zu idealistisch und spiegelt nicht das wahre Niveau Ihres Spiels wider. Wenn Sie also ein Handicap haben, benutzen Sie die Ihnen zugeteilten Schläge, um eine realistische Strategie festlegen zu können. Vergessen Sie nicht, dass Golf ein Spiel, aber auch ein Sport mit Verstand ist.

Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Championship Yardage	390	405	235	565	500	430	160	330	395
Regular Yardage	370	375	190	515	485	380	145	320	375
Par	4	4	3	5	5	4	3	4	4
Player 1 Hcp 20									
Player 2 Hcp 6									
Handicap	(13)	(12)	(14)	(8)	(9)	(4)	(18)	(16)	(7)

## Spielen Sie die ersten Löcher gut

Die ersten Löcher sind nie einfach. Unter den meisten professionellen Golfspielern haben wenige das Ziel, dort ein Birdie zu spielen. Seien Sie auf den ersten Löchern nicht zu ambitiös und fixieren Sie für sich realistische Ergebnisse. Spielen Sie auf Nummer sicher, um gut und mit Vertrauen ins Spiel zu kommen. Kommen Sie in guter physischer und mentaler Verfassung zum ersten Abschlag. Vergessen Sie nicht, sich vor dem Spiel aufzuwärmen (siehe Seite 10). Um Vertrauen zu gewinnen, machen Sie kurz vor dem Abschlag auf der Driving Range folgende Übung: Stellen Sie sich auf den Abschlag des ersten Loches ein und nehmen Sie den Schläger, den Sie spielen wollen. Spielen Sie diesen Schläger einige Male und fördern Sie so, vor dem eigentlichen Abschlag, ihre Zuversicht.

## Risiken definieren und die richtige Wahl treffen

Die richtige Wahl zu treffen, ist nicht immer einfach: Sie müssen jedes Mal die Risiken bestimmen, welche die eine oder andere Schlägerwahl mit sich bringt. Bestimmen Sie die Risiken, indem Sie auch Ihre momentane psychologische Verfassung berücksichtigen, Ihre Position vor dem Ball, Ihre Tagesform und die Konsequenzen eines möglichen Fehlschlages. Erst dann versuchen Sie einen Schlag, der in den Grenzen Ihrer Möglichkeiten bleibt. Stellen Sie sich stets die Frage, ob das Risiko eines bestimmten Schlages nötig ist oder ob es nicht doch zu waghalsig ist, einen bestimmten Schlag in einer bestimmten Situation zu spielen.

## Wählen Sie den richtigen Schläger

Wollen Sie vermeiden, dass Sie sich beim nächsten Schlag in einer schwierigen Situation wiederfinden, müssen Sie zunächst die richtige Schlägerwahl treffen. Die Schlägerwahl ist abhängig von der Lage des Balles, von der zu überwindenden Entfernung und von den erkennbaren Hindernissen. Damit Sie Ihre Schläge gut dosieren und die Hindernisse umgehen können, müssen Sie die tatsächliche Distanz Ihrer Schläge mit den unterschiedlichen Schlägern kennen. **Messen Sie also die durchschnittliche Länge ihrer Schläge mit unterschiedlichen Schlägern. Siehe auch Kapitel «Messung der Schläge» (Seite 52).** Die falsche Schlägerwahl zieht häufig schlechte Scores nach sich. Benutzen Sie deshalb so oft wie möglich den Schläger, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen. Behalten Sie die anderen für Ihr Training auf der Driving Range. Wenn Sie bemerken, dass Sie mit einem bestimmten Schläger immer wieder falsche Schläge ausführen, benutzen Sie diesen Schläger in Folge nicht mehr. Zwingen Sie sich nicht: Sie werden genug Gelegenheit haben, auf der Driving Range diesen Fehler mit einem bestimmten Schläger zu beseitigen.

Schläger	LW	SW	PW	9	8	7	6	5	4	3	2	1	W	W5	W3	W1
Meter oder Yards																

## Nicht zu sehr an die Technik denken

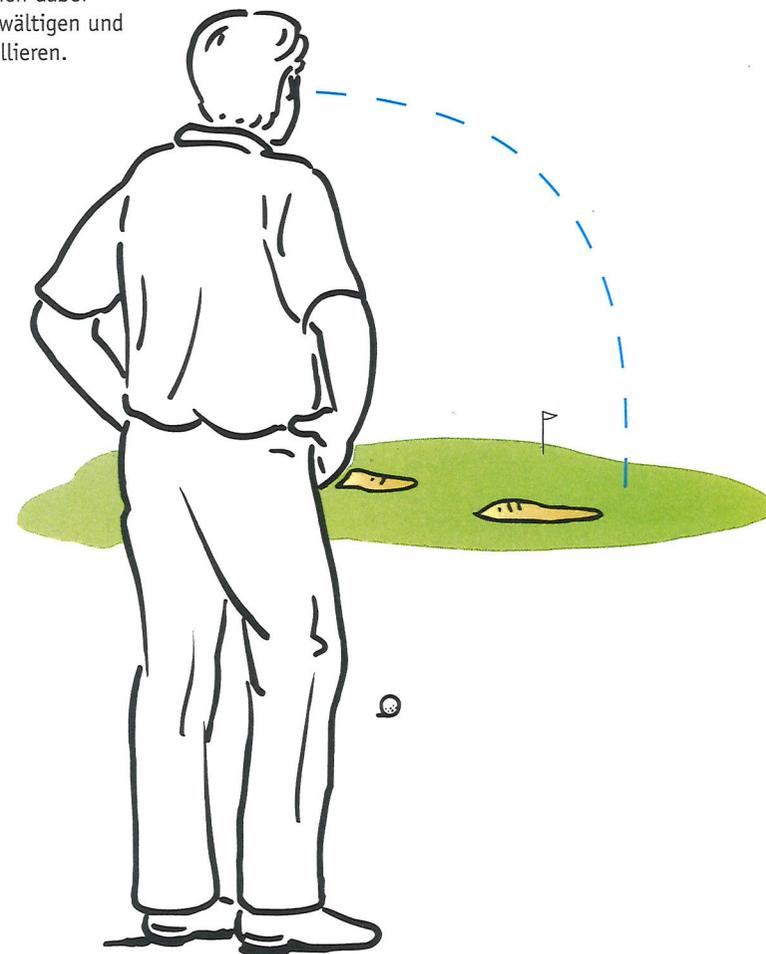
Stellen Sie sich vor allem die Flugbahn des Balles und einen gelungenen Schlag vor. Finden Sie die persönliche Strategie, die Ihnen am meisten Vertrauen gibt: zum Beispiel eine kühne, eine besonnene oder eine risikoarme Strategie. Und dann: immer positiv denken! Angst vor Versagen verringert die Aussichten auf einen guten Schlag. Seien Sie voller Vertrauen, stellen Sie sich nur gelungene Schläge vor, und Sie werden Erfolg haben!

## Akzeptieren Sie schlechte Schläge

Perfektion im Golf gibt es nicht. Vergessen Sie die schlechten Schläge und denken Sie an das, was noch vor Ihnen liegt.

## Machen Sie sich ein Vorbereitungsritual zu Eigen

Bauen Sie sich eine Vorbereitungs-routine auf. Sie wird Ihnen dabei helfen, den Stress zu bewältigen und den Rhythmus zu kontrollieren.

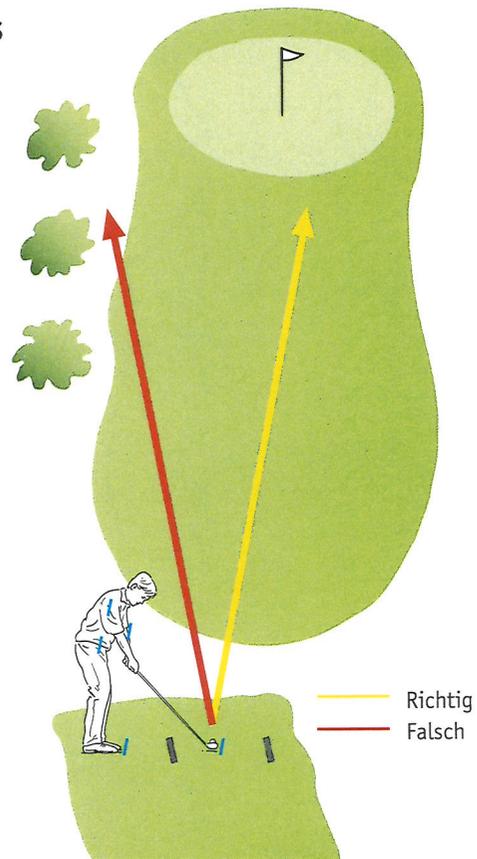


## Strategie am Abschlag

Am Abschlag sollten Sie ein Tee benutzen. Die Lage des Balles ist so perfekt, und für Sie wird es einfacher sein, den Ball in der Mitte des Schlägers zu treffen. Platzieren Sie Ihren Ball auf der Seite des Abschlages, wo die Gefahr lauert. So ist es leichter, die gute Seite der Spielbahn für Sie zu öffnen. Kontrollieren Sie die Richtung der Abschläge. Oft zielen Sie nicht Richtung Fairway. Vergewissern Sie sich deshalb, dass Sie auf das Ziel ausgerichtet sind. Spielen Sie den Schläger, der Ihnen den ersten Schlag auf den Fairway ermöglicht. Oft ist es sinnvoll, einen einfacheren Schläger zu spielen, mit dem Sie die Flugrichtung des Balles besser kontrollieren können. Spielen Sie nicht immer den Driver und denken Sie an den zweiten Schlag. Dieser Schlag muss einfach zu spielen sein!

## Strategie am Rande des Greens

Zwischen Ball und Green gibt es kein Hindernis und das Loch befindet sich im hinteren Teil des Greens: Putten ist die beste Wahl. Der Putter ist der regelmässigste und zuverlässigste Schläger für diese Art von Schlägen. Ein schlechter Putt ist häufig besser als ein schlechter Chip. Mit einem Putt wird das Risiko minimiert!



## Strategie für Bunkerschläge

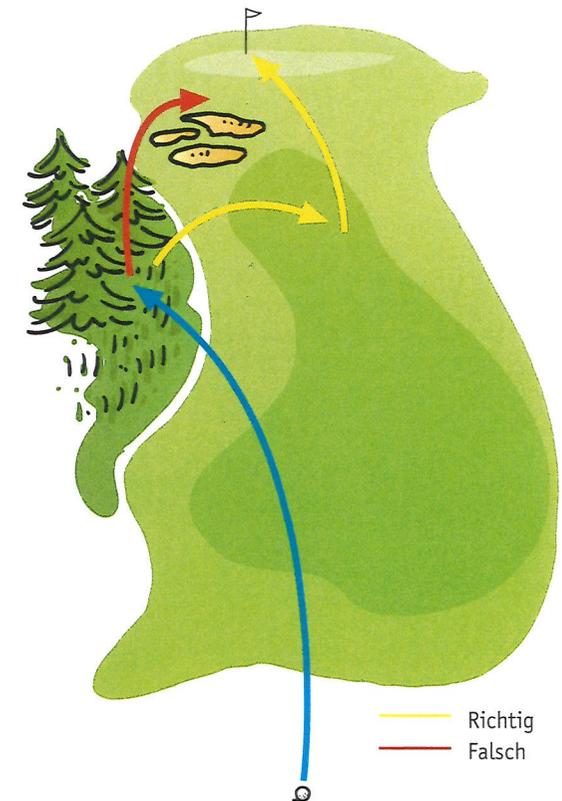
Spielen Sie mit einem Schlag hinaus! Achten Sie darauf, den Bunkerrand nicht zu treffen. Wählen Sie den richtigen Schläger im Zusammenhang mit der Höhe des Bunkerrandes. Wenn die Lage des Balles in Ordnung ist und der Bunker nicht zu tief, spielen Sie zielorientiert nach vorne. Wenn die Balllage schwierig und der Bunker tief ist, spielen Sie den Ball seitlich oder sogar nach hinten aus dem Bunker hinaus. Schlagen Sie nicht zu hart und verlieren Sie das Gleichgewicht nicht.

## Gegen den Wind

Schlagen Sie nicht zu stark, spielen Sie ein oder zwei Schläger mehr mit einem flüssigen und rhythmischen Schwung.

## Im Rough

Bewahren Sie Ihren gesunden Menschenverstand und suchen Sie nicht um jeden Preis die Länge. Wenn das Rough dicht ist, versuchen Sie mit einem offeneren Schläger wieder den Fairway zu erreichen.



## Die Messung der Schläger und der Schläge

### Warum?

Sie sollten eine genaue Vorstellung von der Länge Ihrer Schläge haben. Das wird für Sie ein grosser Pluspunkt auf dem Platz sein. Vor allem aber sollten Sie die durchschnittliche Schlaglänge jedes einzelnen Schlägers kennen. Die Länge der Schläge variiert, auch aufgrund physischer und technischer Unterschiede bei der Entwicklung ihres persönlichen Schwungs im Laufe der Zeit. Klar ist aber auch, dass die Länge Ihrer Schläge nicht der wichtigste Faktor ist, um gute Resultate ins Clubhaus zu bringen. Wichtiger ist vielmehr, die Distanz Ihrer Schläge genau zu kennen, um Hindernisse auf dem Platz umgehen zu können (Wasserhindernisse, Bunker etc.). Es gibt nichts Ärgerlicheres, als nach einem guten Schwung das Ziel zu verpassen oder sich nur deshalb in einem Hindernis wieder zu finden, weil man die falsche Schlägerwahl getroffen hat. Gut dosieren heisst, die Länge Ihrer Schläge zu kennen und die Distanz zum Ziel genau einschätzen zu können.

## Wie erkennt man die durchschnittliche Distanz jedes Schlägers?

### Auf der Driving Range

Schlagen Sie ungefähr 10 Bälle mit einem Eisen 6 oder den geraden Schlägern (resp. ungeraden). Schlagen Sie in einer gleichmässigen Art und vermeiden Sie es unbedingt, den Ball weit schlagen zu wollen. Überwachen Sie Ihren Rhythmus und Ihre Technik, um die korrekte Länge Ihrer Schläge analysieren zu können. Sie sollten eine reale Spielsituation simulieren, sich so nah wie möglich auf dem Platz fühlen. Die Länge eines Schläges entspricht dem Flug und dem «Roll» des Balles auf dem Boden. Berücksichtigen Sie aber nur diejenigen Schläge, die Sie gut in der Mitte des Schlägers getroffen haben, und berechnen Sie die durchschnittlich hinterlegte Distanz mit jedem Schläger in Metern oder in Schritten. Sie können auch die Ziele auf der Driving Range benutzen. Notieren Sie die Resultate auf Ihrer persönlichen Messkarte! Vergessen Sie auch nicht, dass die Bälle auf der Driving Range weniger weit fliegen.

### Auf dem Platz

Halten Sie die Länge Ihrer Schläge auf den Par-3-Löchern fest. Notieren Sie auch die Distanz einiger Schläge, indem Sie die Markierungen oder die Meter-Angaben auf den Sprinklern berücksichtigen. Berechnen Sie die Anzahl Ihrer Schritte und registrieren Sie die Resultate auf der Messkarte. Ihr Schwung verändert sich im Laufe der Zeit und so auch die Distanz Ihrer Schläge. Wiederholen Sie die Messung, wenn Sie es für nötig halten.

Schläger	LW	SW	PW	9	8	7	6	5	4	3	2	1	W	W5	W3	W1
Meter oder Yards																

Um gut Golf zu spielen, muss man auch versuchen, seine Psyche zu kontrollieren. Das Mentale kontrolliert Ihre Emotionen während allen Spielsituationen. Einen 18-Loch-Platz zu spielen bedeutet, sich höchst unterschiedlichen Problemen stellen zu müssen. Hindernisse sind dazu da, Zweifel, Unentschlossenheit und auch Angst zu wecken. Sind erst einmal negative Gedanken aufgekommen, nimmt das Übel normalerweise auch schon seinen Lauf: katastrophale Szenarios bestimmen Ihr Denken und die Gefahr von Fehlschlägen ist damit dann gross. Wie können Sie nun diese negativen Signale verbannen?

Mentale Stärke ist nicht angeboren. Sie wird vor allem durch Spielerfahrung aufgebaut und trainiert. Dennoch gibt es auch andere Hilfen und Stützen:

### Gewinner-Typ

- hat Vertrauen in sich selbst
- liebt die Herausforderung
- hat Spass beim Spiel
- ist locker
- hat Lust zu spielen
- hat eine Wettkampfeinstellung
- ist nicht von seinem Resultat besessen
- spielt immer im aktuellen Moment und gibt stets sein Bestes
- spielt einen Schlag nach dem anderen
- vergisst beim Spiel die Vergangenheit und denkt auch nicht an die Zukunft – nur die Gegenwart zählt für ihn
- verkrampft sich nicht
- lässt sich genügend Zeit, damit positive Gedanken vor jedem Schlag aufkommen können



### Verlierer-Typ

- ist ängstlich
- angespannt und verkrampft
- unentschlossen
- denkt und grübelt zu viel
- lässt sich von seinen negativen Erfahrungen beeinflussen
- denkt über vergangene und zukünftige Schläge nach



## Für den Erfolg den Misserfolg nicht fürchten!

Versuchen Sie ihre psychische Einstellung zu Fehlschlägen zum Positiven zu wenden. Sie müssen Fehlschläge akzeptieren, denn sie sind Teil des Spiels. Fehler sind menschlich, und ein schlechter Schlag ist keine Katastrophe. Sie müssen versuchen, die Fehler in Grenzen zu halten und auf Fehler positiv zu reagieren. Ein Fehler ist immer auch eine Möglichkeit, etwas zu lernen. Ziehen Sie einen Strich und versuchen Sie, etwas Positives aus einem Fehler zu lernen.

## Sich seiner eigenen Fähigkeiten bewusst sein

Seine Stärken und Schwächen richtig einzuschätzen, ist unerlässlich. Bevor Sie z.B. eine Schlägerwahl treffen, sollten Sie Ihre technischen Grenzen kennen. Schätzen Sie sich realistisch ein und überschätzen Sie sich nicht! Versuchen Sie nichts Unmögliches. Schlagen Sie den Ball bewusst niemals stärker als gewohnt. Ein schlechter Schlag ist schlecht für Ihr Selbstvertrauen. Versuchen Sie vielmehr, besonnen zu handeln, und stellen Sie sich in Zweifelsfällen folgende Frage: Von 10 Schlägen dieser Art habe ich wie viele eigentlich bisher gut und richtig gespielt? Was kann ich also wirklich machen? Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, indem Sie die Qualität Ihres Spiels verbessern. Versuchen Sie also, Ihre Schwächen systematisch zu beseitigen und durch eine bessere Technik zu ersetzen. Erst eine gute Technik ermöglicht die notwendigen positiven Gedanken.

## Vor dem Schlag – nüchtern und zuversichtlich

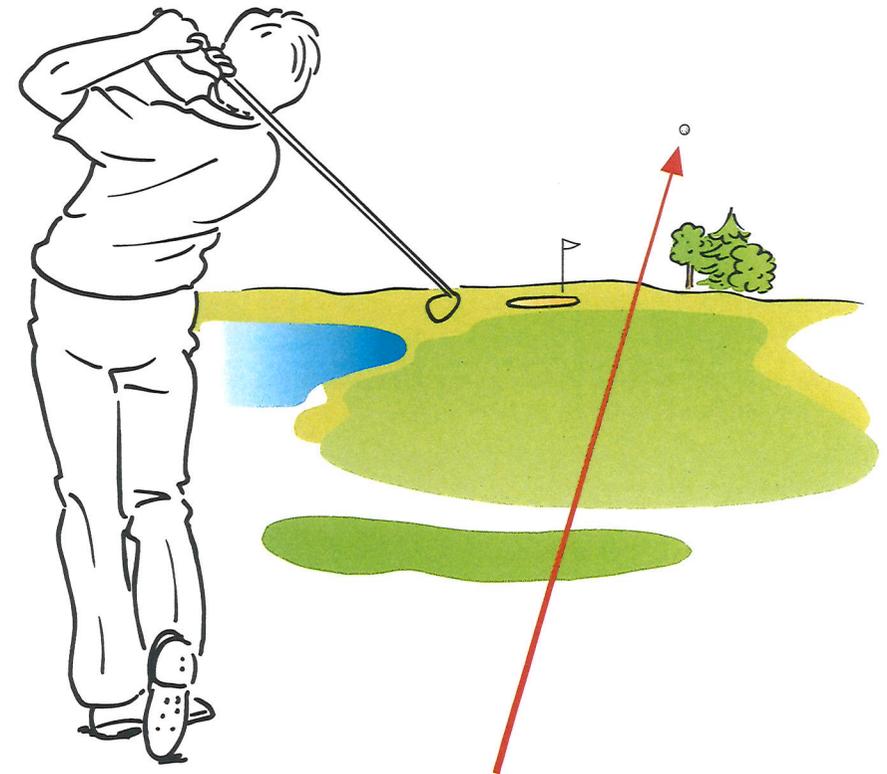
Bevor Sie schlagen, sollten Sie positive Informationen zur Schlägerwahl und zur angestrebten Flugbahn Ihres Balles sammeln. Erst wenn Sie wissen, was Sie wollen, sollten Sie schlagen.

## Konzentration auf den Augenblick und den Schlag

Analysieren Sie die Situation, überprüfen Sie die Lage des Balles, die Windstärke, die Hindernisse und beginnen Sie dann mit Ihrer Vorbereitungsroutine.

## Zielen Sie auf einen bestimmten Punkt

Dieser Punkt muss kleiner und präziser sein als das eigentliche Ziel. Zum Beispiel kann es sich um einen bestimmten Teil des Fairways handeln, einen Baum hinter dem Green oder um einen anderen Punkt in der Flugbahn des Balles. Sich auf diesen einen Punkt zu konzentrieren, wird Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu sammeln und eventuelle Störungen abzuwehren.



## Nutzen Sie Ihre Vorbereitungsroutine

Ein Golfschlag ist zu 80% von dem abhängig, was vor dem eigentlichen Schlag passiert. Eine gleich bleibende Vorbereitung vor jedem Schlag (Routine) fördert Ihre Ausgeglichenheit und damit Ihr Spiel. Ist diese Routine gut, können Sie sich besser auf das Ziel konzentrieren, regelmässiger spielen und bessere Ergebnisse erzielen. Ihr Vorbereitungsritual kann Ihnen ausserdem auch in Stressperioden hilfreich sein. Diese Routine bereitet Kopf und Körper auf den Schlag vor. Der professionelle Golfer bereitet sich mit genau festgelegten Schritten und einer exakt definierten Regelmässigkeit auf den Schlag vor. Wenn er während seiner Vorbereitung gestört wird, beginnt er mit seiner Routine von neuem.

## Beispiel für eine Vorbereitungsroutine

1. Analysieren Sie die Situation und die unterschiedlichen externen Faktoren.
2. Treffen Sie zielorientiert Ihre Schlägerwahl.
3. Fixieren Sie einen Orientierungspunkt auf der Spiellinie, ungefähr 30 cm entfernt.
4. Nehmen Sie Ihre Haltung ein und überprüfen Sie Ihren Griff, Ihre Ausrichtung und Ihr Gleichgewicht.
5. Machen Sie einen Probeschwing und überwachen Sie Ihren Rhythmus, um sich den bevorstehenden Schlag besser einprägen zu können.
6. Stellen Sie sich Ihren Ball im Flug vor und sehen Sie den Ball auf einer bestimmten Stelle bis zum Ziel landen.
7. Sie müssen sich selbst sehen, wie Sie erfolgreich den Schlag ausführen.
8. Schauen Sie nochmals auf Ihr Ziel und fühlen Sie sich wohl.
9. Spielen Sie Ihren Schlag, ohne lange zu warten und voller Vertrauen.

## Respektieren Sie Ihre Persönlichkeit

Sich wohl fühlen in seiner eigenen Haut ist ein wichtiger Faktor, um erfolgreich Golf spielen zu können. Wenn Sie eher introvertiert sind, bleiben Sie konzentriert und zwingen Sie sich nicht, sich mit den anderen zu unterhalten. Stimmen Sie Ihr Spiel auf Ihre Persönlichkeit ab. Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und verbessern Sie diese während des Unterrichts. Tragen Sie Ihren Kopf nach einem schlechten Schlag aufrecht und bleiben Sie beim nächsten Schlag unbedingt positiv. Sind Sie Anfänger, sind Sie schüchtern und haben Sie das Gefühl, andere auf dem Platz zu stören, überstürzen Sie nichts. Vergessen Sie nie, dass jeder Golfer einmal angefangen hat! Geben Sie nicht auf, wenn Sie schlecht spielen. Vergessen Sie die Fehlschläge, denn sie liegen hinter Ihnen. Kontrollieren Sie Ihren Stress durch tiefes und regelmässiges Atmen. Geben Sie Ihrem Körper Raum und Luft, um Ihre Emotionen kontrollieren zu können.

Erfolg im Golf basiert nicht nur auf einer exzellenten Technik, sondern auch auf der Kontrolle Ihrer Emotionen.

Kein anderes Spiel zwingt so zu Demut wie Golf.

«Die meisten Golfer sind bereit für das Desaster.  
Ein guter Spieler ist bereit für den Sieg.» Bob Toski

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

Loch 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Distanz

Par

Persönliches Par

Score

### Langes Spiel

Fairway Hit

Green «in Regulation»

Total Langes Spiel

### Kurzspiel < 100 Meter

Pitching 20-100 m

Chipping < 20 m

Bunker

Total Kurzspiel

Putting

Strafschläge

Schläger LW SW PW 9 8 7 6 5 4 3 2 1 W W5 W3 W1

Distanz

### Statistik/Bemerkungen

Score Brut Score Net

Strafschläge Persönliches Par

Birdie Double > Bogey

Distance Drive Flugbahn

Fairway Hit Green «in Regulation»

Putts Bunker Save

Chipping Save Pitching Save

Ausrichtung Rhythmus

Vorbereitungsroutine Kontakt mit dem Ball

Ziel des Trainings

---



---



---

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

Der Schwung Beobachtungen Ziel des Trainings 

▶

Das Kurzspiel 

▶

Pitching

▶

Chipping

▶

Bunker

▶

Das Putting 

▶

Die Strategie 

▶

Das Mentale 

▶

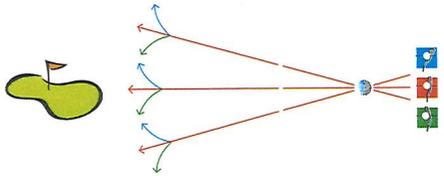
Zeiteinteilung Training					Parcours	Driving
Schwung	Putting	Pitching	Chipping	Bunker		
%	%	%	%	%	%	%

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

## Beobachtung der Flugbahn

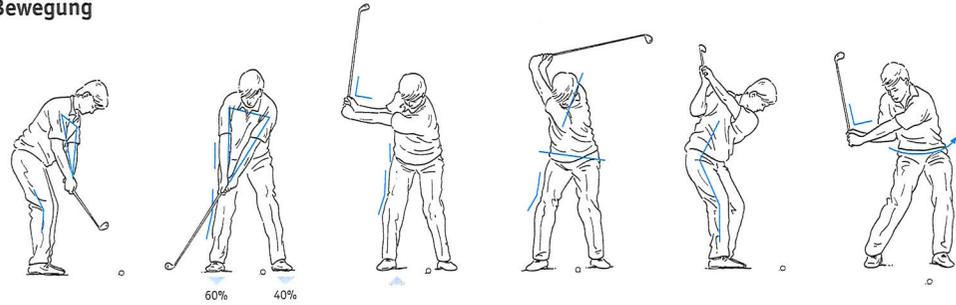
Kontakt mit dem Ball, Richtung



## Haltung



## Bewegung



Ziel des Trainings

---



---



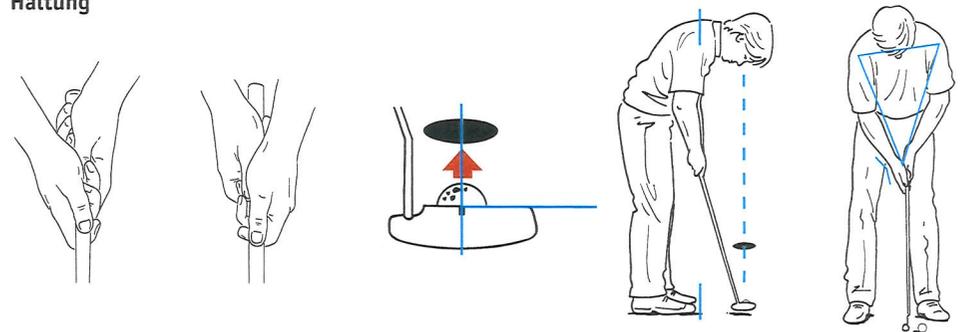
---

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

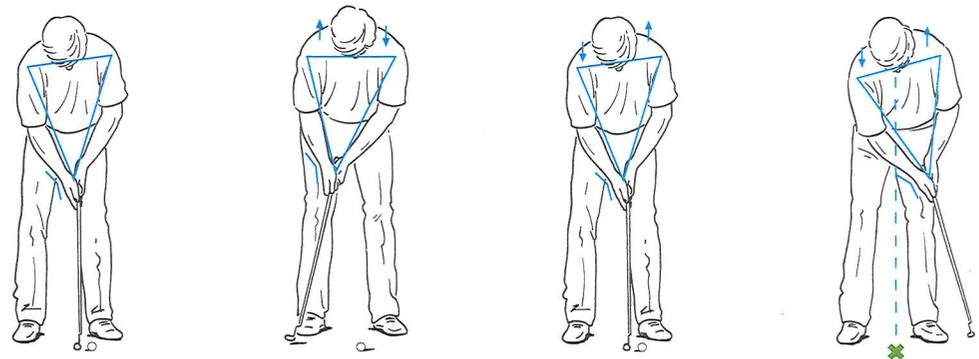
Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

Beobachtung	Kurze Putts	Putts im Hang	Lange Putts
Vorbereitungsroutine			
Kontakt mit dem Ball			
Richtung			
Distanz			
Rhythmus			

## Haltung



## Bewegung



Ziel des Trainings

---



---



---

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_  
 Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

## Beobachtung

- Vorbereitungsroutine
- Schlägerwahl
- Kontakt mit dem Ball
- Richtung
- Distanz
- Rhythmus

## Haltung



## Bewegung



Ziel des Trainings

---



---

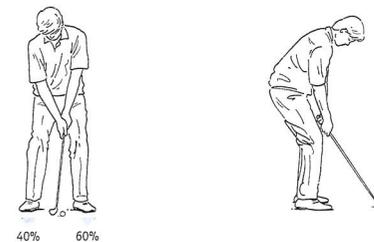


---

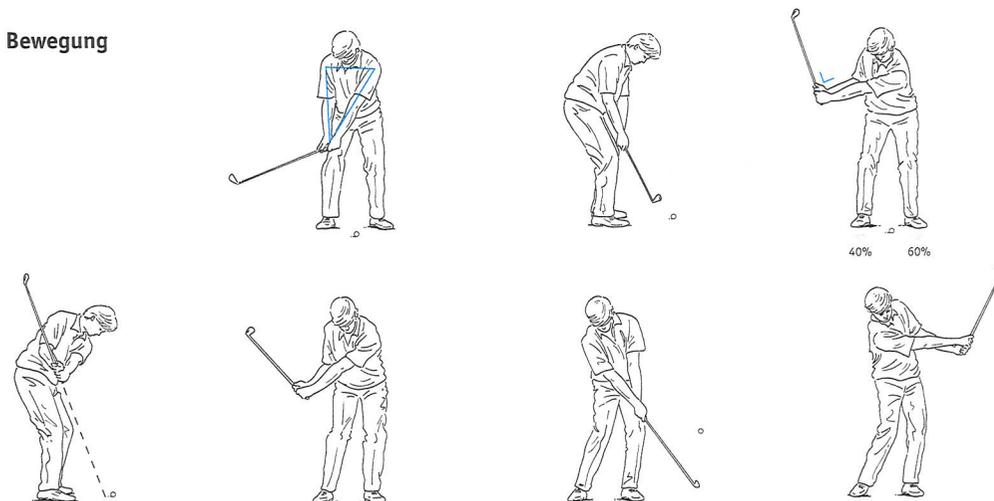
Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_  
 Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

Pitch	15 m	30 m	45 m	60 m	75 m	90 m
Vorbereitungsroutine						
Kontakt mit dem Ball						
Richtung						
Distanz						
Rhythmus						

## Haltung



## Bewegung



Ziel des Trainings

---



---



---

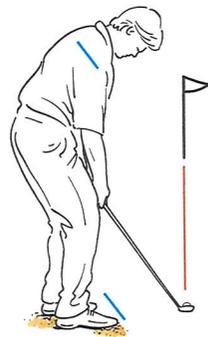
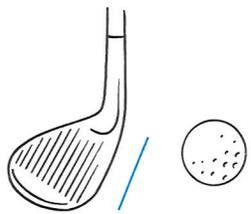
# Analyse Bunker

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_ GolfspielerIn seit \_\_\_\_\_ Hcp \_\_\_\_\_

Beobachtung	7 m	15 m	30 m
Vorbereitungsroutine			
Kontakt mit dem Ball			
Richtung			
Distanz			
Rhythmus			

## Haltung



## Bewegung



Ziel des Trainings

---



---



---