

Pack Dich aus

Die meisten Golfer aktivieren sich etwas verunsichert wenige Minuten vor dem ersten Schlag, noch am Abschlag und mit recht ungelassenen Drehbewegungen und einem Schläger im Kreuz. Wirklich ausgepackt werden die persönlichen Fähigkeiten, welche immer das auch sind, nicht.

Das geht sehr wohl: Was kann ich tun, um wirklich vorbereitet zu sein? Nach welcher Vorbereitung wird eine Golfrunde eher gut oder eher schlecht?

Auspacken von K wie Körpertemperatur

Das kennt jeder und es machen auch die meisten Golfer, allerdings eher unsicher und zu kurz vor dem ersten Abschlag. Am besten aktiviert man den Körper sich mit Bewegungen, die man kennt, auch aus anderen Sportarten. Zb. Skippings, Disser Warm-up, Armkreisen, Beinkreisen, Joggen auf der Stelle, Dehnungen, ohne und mit Schläger

Auspacken von S wie Schwunggefühl

(Sensibilisierung aller für das Golfspiel wichtigen, rezeptorischen Strukturen)

Schwünge ohne Ball (halbe) Schwünge

Schwünge ohne Ball (dreiviertel)

Schwünge ohne Ball (Körpergleichgewicht)

Schwünge ohne Ball (Griffdruck)

Schwünge ohne Ball (Schlägerkopfgewicht)

Schwünge ohne Ball (Rhythmuswechsel)

Schwünge mit Ball (halbe, dreiviertel, volle, E7, E5, E1, H5, H3, H1, Gleichgewicht, Griffdruck, Tempo, Schlägerkopf)

Wedge, Sandwedge: verschiedene Ziele (Distanzen) anspielen (Ausrichtung, Übergang zu...)

Auspacken von O wie Organisationsgefühl

Schlagroutine (*exakt wie auf dem Platz*) mit bewußten, ruhigen, kontrollierten Bewegungen

Orientierung im Raum: 2m links neben das Ziel ausrichten und spielen, dann rechts, dann ins Ziel

Entschlußfreudigkeit: Schlagroutine mit verschiedenen Entscheidungen

Selbstaufmerksamkeit: Schlagroutine mit betonter Rückmeldung

Emotionskontrolle: Schlagroutine mit Beobachtung, ggf. Steuerung der Emotion

Betrachtung der Schlagroutine bei einer Gruppe von Schlägen (Lernprozeß)

Erst beim *sehr* erfahrenen Spieler finden Schwunggefühl und Organisationsgefühl gleichzeitig statt

Auspacken des Schwunggefühls im kurzen Spiel

Einige 8-10 Meter Putts ohne Ziel (Chippen 10-15m)

Einige 3 Meter Putts mit Ziel aber locker, ohne Genauigkeit in der Ausführung ("aus der Hüfte")

Mit zwei Bällen 10 Meter Entfernung erfüllen, ebenso 5 Meter, 2 Meter, 1 Meter

Ggf. dazu Augen auf das Ziel richten beim Putten

Gleichgewicht, Schlägerkopfgewicht, Griffstärke, Rhythmus

Auspacken des Organisationsgefühls auf dem Puttinggrün beim Putten

Schlagroutine mit bewußten, ruhigen Bewegungen

Orientierung im Raum: knapp links vorbei ausrichten und spielen, ebenso rechts, dann wieder mittig.

Entschlußfreudigkeit, Selbstaufmerksamkeit, Emotionskontrolle

T = Transport der optimalen Vorbereitung in die Turnierrunde

Noch 10 min: Toilette?

Noch 5 Min: Karte holen, zum Tee 1 gehen

Dann: Auf Menschen zugehen, den Mitspielern hallo sagen

Dann: Körpertemperatur prüfen, ggf. erhalten (Kurzgymnastik, Schwünge)

Dann: Schläger weg!!! Zentrieren (Bergspitze, Baumnadel, Entscheidungen wiedereinander bestätigen)

Dann: Erst wenn der Name aufgerufen wird: Schläger nehmen, Spielen (Atmen, Routine –nicht viel rummachen, es ist ein Schlag von vielen Hunderttausend –wer konnte warten bis Zeit war zu handeln?)

Dann: Taktik beibehalten, ja.