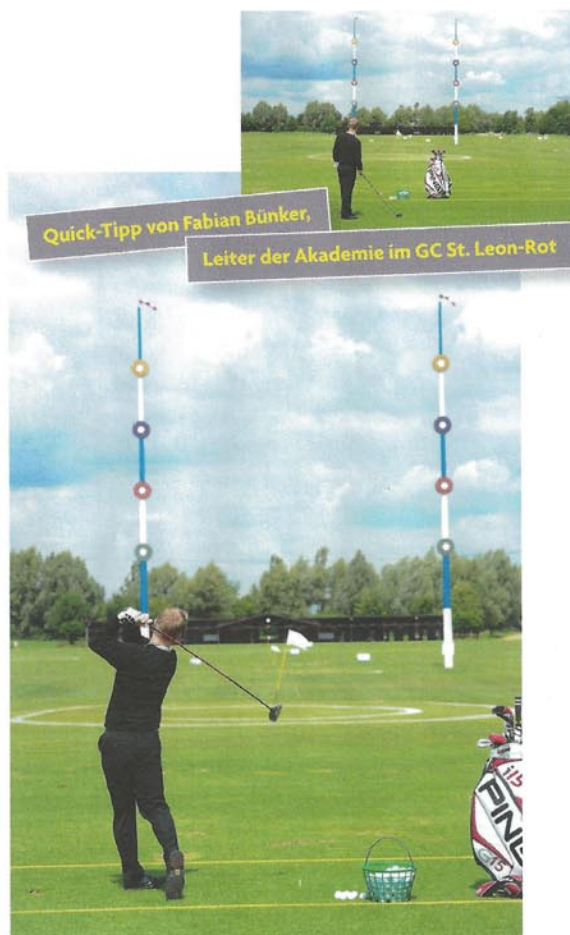


TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS

Druck raus beim Drive

Immer mehr Clubs gehen dazu über, Fairways enger zu mähen oder die Optik vom Tee so zu gestalten, dass die Bahn eng aussieht und der Spieler entsprechend eingeschüchtert auf dem Abschlag steht. Dieser Druck lässt sich mit einer einfachen Übung auf der Driving-Range minimieren: Suchen Sie sich einen Korridor mit einer Breite von 25 Meter (sehr gute Spieler) bis 40 Meter (höhere Handicaps). Legen Sie nun zehn Bälle zur Seite und nehmen den Driver oder das Holz, das Sie vom Tee bevorzugt nutzen. Führen Sie vor jedem Schlag Ihre volle Pre-Shot-Routine durch. Versuchen Sie dann, so viele Bälle wie möglich innerhalb des Korridors zu platzieren. Er zählt, wenn der Ball den Korridor carry trifft und zumindest 80 Prozent Ihrer üblichen Drive-Länge geflogen ist. Gute Spieler sollten sich vornehmen, neun von zehn Bällen im Korridor zu platzieren, höhere Handicaps zumindest fünf von zehn. Schaffen Sie regelmäßig acht und mehr Treffer, sollten Sie den Korridor verkleinern. Diese Übung dauert nicht lange, ist aber enorm effektiv, und sie lässt sich sogar beim Einschlagen vor einem Turnier durchführen.



Quick-Tipp von Fabian Bünker,

Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot



Mentalkurse: Köln, München, Elsass

Sei dein eigener Coach

Golf-Mental-Experte Frank Pyko stützt seine Arbeit auf die Lehre des »Inner Game«, einem seit über 30 Jahren weltweit verbreiteten Lern- und Coaching-Konzept. Dabei wird der Mensch und nicht die Technik in den Vordergrund gestellt, zudem helfe es, zu verstehen und zu fühlen, wie die eigene Schlagbewegung sein sollte. Pyko setzt auf spielerische, leichte Lernformen statt auf anstrengendes Bälle schlagen, auch auf die Entdeckung des eigenen Körpergefühls statt auf gedankliche Überanalyse und auf den Ausbau der Selbst-Coaching-Kompetenz, um Überanstrengung zu vermeiden. Wer es ausprobieren will, findet auf inner-golf.de zahlreiche Angebote. Zum Beispiel »Golf mental« von 3. bis 5. Mai im elsässischen Golf-Resort Soufflenheim (siehe S. 98), den »Schwungkurs« am 9. Juni im GC Clostermannshof (Köln) oder den Mentalkurs vom 12. bis 14. Juli in Gut Häusern bei München.