



Peter Koenig

Der PGA-Masterprofessional, Diplom-Sportlehrer und A-Lizenz-Trainer hat 1998 die deutschen Amateurrinnen zum Vize-Weltmeister-Titel geführt. Kontakt über www.erfolgreich-golfen.de oder 0611/5 65 76 06

Gut geplant ist halb gewonnen

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel: Der Erfolg ist kein Zufall, sondern Folge guter Vorbereitung. Wann aber ist der günstigste Zeitpunkt, mit der Saisonvorbereitung zu beginnen? Was ist in welcher Reihenfolge zu tun?

In der Regel finden die ersten vorgabewirksamen Turniere im Frühjahr statt. Es macht natürlich wenig Sinn, zu diesem Zeitpunkt noch größere Schwungsveränderungen vorzunehmen. Die sollten abgeschlossen sein. Außerdem wäre es günstig, wenn Sie vor dem Termin schon einige Golfunden absolviert hätten. Da die nicht nur aus langen Schlägen bestehen, sollten auch alle kurzen Schläge in die Vorbereitung mit eingeschlossen werden und verschiedene Spielwege (Spieltaktik) – zumindest für Ihren Heimatplatz – bekannt sein.

6 Schritte zum Erfolg

1. Gönnen Sie sich eine Pause vom Golf (2 - 4 Wochen), wenn Sie viele Turniere

in der Saison gespielt haben. Das kann die Motivation erheblich fördern.

2. Bringen Sie Ihren Schwung auf Vordermann. Fernab des Turnierrummels ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür. Ihr PGA Professional wird die Faktoren analysieren, die für Ihre Ballfluggtendenz verantwortlich sind. So können Sie gemeinsam Schritt für Schritt Ihren Schwung und damit Ihre Ballfluggtendenz verbessern.

3. Wenn Sie die ungünstigen Licht- und Witterungsbedingungen im Winter vermeiden möchten, können Sie auch indoor trainieren. In zahlreichen Golf-Indoorzentren in Deutschland können Sie zu dieser Jahreszeit unter günstigen Bedingungen trainieren. Eine fachgerechte Video-Schwunganalyse hilft Ihnen dabei auf den richtigen Weg.

4. Schwingtechnik und konditionelle Fitness hängen eng zusammen. Manchmal sind Bewegungseinschränkungen die Ursache für ungünstige Schwungtendenzen. Lassen Sie sich dabei professionell unterstützen. Die Zusammenarbeit zwischen Professionals und Physiotherapeuten oder

Osteopathen hat sich in der Vergangenheit hier als sehr hilfreich erwiesen. Letztere können Ihnen helfen, Ursachen für Fehlbewegungen zu erkennen und Blockaden aufzubrechen.

5. Häufig lassen sich indoor auch die kurzen Schläge (Putten und Chippen) trainieren. Sollten Sie keinen Zugang zu einem Indoor-Puttinggrün haben, kann Ihnen auch folgende Übung helfen, Ihre Putt-Technik zu verbessern: Spannen Sie eine Schnur in 30 Zentimetern Höhe zwischen zwei Stuhlbeinen, die etwa drei bis vier Meter auseinander stehen. Die Schnur symbolisiert Ihre Ball-Ziellinie. Wenn der zu spielende Ball direkt unter der Schnur liegt, können Sie die Position Ihrer Augen beim Putten (der Ball wird dann durch die Schnur optisch halbiert), das Zielen, die Schwungrichtung (in Schnurrichtung) und sogar die Schlagflächenstellung im Treffmoment überprüfen (Ziel: Der Ball startet in Schnurrichtung).

6. Machen Sie sich fit für die neue Saison: Nicht selten liegen Indoorzentren und Fitness-Studios nah beieinander. Lassen Sie sich von den dort arbeitenden Trainern oder Diplom-Sportlehrern einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen, um Ihre Golfmuskeln auf Vordermann zu bringen.

