

Pre-, Post-, Inbetween-Shot-Routinen

IDEE:

Beobachtet man die direkte Schlagvorbereitung von Tour-Spielern etwas genauer, erkennt man bei fast allen sehr schnell, dass sie bestimmte Abläufe vor jedem einzelnen Schlag praktisch identisch wiederholen. Diese „Pre-Shot-Routine“ ist fast jedem Golfer ein Begriff und hat sich im Profi-Golf etabliert. Für jedes Spielniveau ist sie ein hilfreiches Werkzeug um sich immer wieder in einen idealen, fokussierten Zustand zu versetzen.

Neben der „Pre-Shot-Routine“ zur optimalen inneren Einstellung auf den nächsten Schlag empfiehlt es sich für viele Golfer auch, eine sogenannte „Post-“, und „Inbetween-Shot-Routine“ zu entwickeln.

POST-SHOT

Die „Post-Shot-Routine“ folgt direkt auf die Ausführung des Schlags und hilft besonders bei der emotionalen Selbstkontrolle. Sie kann z.B. damit beginnen, nach dem Durchschwung bewusst länger im Finish zu verharren. Man verhindert dadurch eine direkte – oft unbewusste – körperliche Reaktion auf das Schlagergebnis wie z.B. ein enttäuschtes „Zusammensacken“ oder ein wütender Schlag mit dem Schläger in den Boden. Gleichzeitig kann man den Moment nutzen, die ersten Gedanken nach dem Schlag wahrzunehmen und alle negativen Gedanken gleich wieder ziehen zu lassen.

Die Bewertung des Schlages kann nun rationaler erfolgen, man kann sich das gute Gefühl für den Schlag noch einmal bewusst machen und mit einem weiteren Probeschwing verankern. Den Abschluss findet die „Post-Shot-Routine“ z.B. durch das Reinigen oder das Wegstecken des Schlägers.

INBETWEEN-SHOT

Die „Inbetween-Shot-Routine“ dient unter anderem der Gedankenkontrolle zwischen den Schlägen. Es ist durchaus hilfreich sich immer wieder klar zu machen, was man am Golf mag und weswegen man den Sport betreibt. Genauso lohnt es sich immer wieder sicher zu stellen, dass man sich mehr mit dem „Hier und Jetzt“ und weniger den zurückliegenden oder bevorstehenden Schlägen und Löchern beschäftigt.

Auch dient die „Inbetween-Shot-Routine“ dazu, auf der Runde ausreichend zu trinken und zu essen: der Schluck Wasser nach jedem Schlag oder zumindest jedem Loch und alle drei bis sechs Löcher eine Kleinigkeit zu essen.

ROUTINEN-TRAINING

Nehmen Sie sich die Zeit, ihre eigene Pre-, Post- und Inbetween-Shot Routine zu entwickeln oder lassen Sie sich dabei von einem Experten unterstützen.

In den nächsten Blogs werde ich etwas genauer auf die drei Routinen eingehen.

Viel Spaß beim Training,
euer Nils