

Innere und äußere Pre-Shot-Routine

IDEE:

Im letzten Blog habe ich die drei Verschiedenen Routinen **Pre-Shot-, Post-Shot- und Inbetween-Shot-Routinen** angesprochen. In diesem Blog werde ich etwas tiefer auf die Pre-Shot-Routine eingehen.

Die Bedeutung der Routine zur Schlagvorbereitung ist den meisten Golfern mittlerweile bekannt.

Unter einer Routine wird generell ein immer fast gleich ablaufender Vorgang verstanden. Dieser läuft idealerweise nach ausreichend Training automatisiert ab. Die Pre-Shot-Routine soll unsere Aufmerksamkeit binden und sie auf für den Schlag relevante Aspekte lenken. Ablenkung von außen und störenden Gedanken soll damit vorgebeugt werden.

ÄUßERE PRE-SHOT

Beim Training der Routine wird meiner Meinung nach viel zu sehr darauf geachtet, dass diese von außen beobachtbar immer gleich aussieht. Dementsprechend gestaltet sich auch oft das Training der Routine:

- man steht drei Meter hinter dem Ball und nimmt einen tiefen Atemzug
- zum Ziel schauen
- ein Schritt nach vorne und zwei Probeschwünge machen
- noch einmal zum Ziel schauen und dann an den Ball stellen
- erst den Schläger, dann den rechten und schließlich den linken Fuß
- noch einmal zum Ziel schauen, den Ball fokussieren und losschwingen

So oder so ähnlich sehen viele Routinen von außen aus.

Meiner Meinung nach ist eine solche Pre-Shot-Routine nicht sehr effektiv. Da das bloße Wiederholen von bestimmten Bewegungsabläufen keinen Einfluss auf den Aufmerksamkeitsfokus und die Gedankenkontrolle hat. Zu jeder Zeit in dem beschriebenen Ablauf hat das Gehirn die Möglichkeit über z.B. das drohende Wasserhindernis nachzudenken.

Deshalb sollte man zwischen einer äußeren und einer inneren Routine unterscheiden.

INNERE PRE-SHOT

Ich empfehle Ihnen, Ihre innere Routine zu gestalten und zu trainieren:

- stehen sie drei Meter hinter dem Ball, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und erleben sie dabei, wie ihre Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt gelangt
- schauen Sie zum Ziel und visualisieren Sie genau den gewünschten Landepunkt, die dazugehörige Flugbahn und das entsprechende Bewegungsgefühl ihres Schwungs
- gehen sie einen Schritt nach vorne und lassen diesem spezifischen Bewegungsgefühl freien lauf um ihren Probeschwung auszuüben. Erleben sie, wie dabei der gewünschte Ballflug entstehen würde
- vertrauen sie diesem Gefühl, halten Sie es bewusst im Gedächtnis und blicken dabei noch einmal zum Ziel
- stellen sie sich an den Ball mit der Vorstellung, dieses eine Gefühl „passieren zu lassen“
- ein letzter Blick zum Ziel, zum Ball, und schlagen...

ROUTINEN-TRAINING

Die oben genannten Beispiele sind selbstverständlich nur exemplarisch gewählt. Nutzen Sie Ihre Zeit auf der Range, die inneren Prozesse Ihrer individuellen, ganz eigenen Pre-Shot-Routine zu entwickeln und zu trainieren. Ganz nebenbei wird Ihre Routine dadurch ganz von alleine auch von außen betrachtet immer gleich aussehen.

Viel Spaß beim Training,
euer Nils