

## Golf ist ein BALL-Sport

### IDEE:

Immer wieder erlebe ich bei der Zusammenarbeit mit Golfspielern aller Spielstärken, dass ihr Aufmerksamkeitsfokus beim Spielen komplett auf den Körper oder den Schläger gerichtet ist. Beim Schlagen des Balls, beim Chippen und auch beim Putten wird versucht, die Bewegung des Körpers bzw. des Schlägers exakt nach den Vorgaben des Trainers auszuführen.

Zum Erlernen einer Bewegung ist dies . für einen begrenzten Zeitraum . durchaus sinnvoll. Dabei wird aber oft vergessen, dass es beim Golf nicht um Perfektion bei der Ausführung geht, sondern auch Golf in erster Linie ein Spiel ist . und zwar ein BALL-Spiel!

### GEH SPIELEN!

Wann hast du das letzte Mal als du Trainiert hast oder auf dem Platz warst ausschließlich mit dem Ball gespielt und dich nicht um die Ausführung deiner Bewegung gekümmert?

Im Gegensatz dazu: wann hast du dich das letzte Mal beim Radfahren, Schwimmen, Skifahren oder gar beim Spazierengehen mit der Bewegungsausführung beschäftigt?

### KLEINE ÜBUNUG:

geh auf das Putting-Grün und schau dir die Länge des Grasses genau an  
überlege dir, wie schnell der BALL auf dieser Oberfläche rollen wird:  
wie rollt er bergauf, wie schnell bergab?  
wie stark bremst das Gras den Ball am Ende aus?  
wie verhält sich der BALL bei diesem trockenen/feuchten Gras?  
verlasse dich bei diesen Überlegungen einmal komplett auf dein Bauchgefühl und lass dir ruhig etwas Zeit  
nun suche dir einen Putt von etwa fünf Metern Länge  
überlege dir, wie schnell der Ball bei diesem Putt über das Grün rollen wird  
wie schnell soll der Ball am Loch sein/mit welcher Geschwindigkeit soll er ins Loch fallen  
wie stark wird er vom Gras am Ende ausgebremst  
wie schnell läuft er bergauf/bergab  
wie schnell soll er am Anfang sein um mit der gewünschten Geschwindigkeit ins Loch zu fallen  
überlege dir schließlich, welche Linie der BALL bei dieser Geschwindigkeit des Grüns nehmen soll

Nun stell dich an den Ball: Bleib mit den Gedanken nur dabei, was du dir vorher erarbeitet hast; nur dabei, wie schnell der Ball über welche Linie laufen soll . und lass diese Überlegung den Schlag ausführen.

Überprüfe nach jedem Putt, wie stark du in die Bewegungsausführung eingegriffen hast, bzw. die Bewegung einfach hast *passieren lassen*!

### BLEIB DRAN!

Trainiere diesen Vorgang für eine Weile bei Putts verschiedener Längen und beobachte, wie deine Einschätzung der Geschwindigkeit und der Linie und damit auch deine Putts nach und nach besser werden.

Viel Spaß damit,  
Euer Nils