

Auf der Driving Range: So trainieren Sie richtig

Alle Jahre wieder... Sie haben die Schläger im Keller überwintert, obwohl Ihr Pro sicher ein Wintertraining angeboten hat. Doch das Skifahren war Ihnen wichtiger. Selber schuld, wenn Sie jetzt auf der Driving Range nicht mehr wissen, was zu tun ist! Aber keine Angst: **Pro Mischa Peter** hilft Ihnen, Ihr Vertrauen, Ihren Golfschwung und Ihr Gefühl wiederzufinden.



Mit mehreren Bällen auf Rhythmus-Suche: Jennifer Ann Gerber macht es vor.

Der Rhythmus Schlüssel zum Erfolg

Wissen Sie, was Rhythmus ist? Es ist eine Kombination von Tempo und Timing. Oder einfacher formuliert: «Was Sie wann wie schnell machen.» Hört sich einfach an – ist aber der Schlüssel zum Erfolg. Im Jahr 2004 war ich am Zurich Open als Caddie von Miguel Angel Jimenez unterwegs. Ich nutzte die Gelegenheit, ihn nach dem Wichtigsten im Golfschwung zu fragen. Er legte mir väterlich die Hand auf die Schulter und sagte: «Es el ritmo, hombre.»

Wenn Sie das nächste Mal auf der Driving Range sind, gehen Sie mit drei Bällen zum Putting Green. Nehmen Sie Ihre Putting-Position ein und spielen Sie den ersten Ball irgendwohin auf dem Green. OHNE diesem Ball nachzuschauen. Holen Sie den zweiten Ball und machen Sie die genau gleiche Bewegung. Und ein drittes Mal. Wichtig ist dabei, dass Sie dem Ball wirklich nicht nachschauen, sondern sich ganz auf Ihr Gefühl und Ihren Rhythmus verlassen. Erst nach dem dritten Ball schauen Sie hoch. Wenn Ihre Bälle nahe beieinander sind, ist das ein guter Anfang, aber nicht mehr. Denn Rhythmus müssen und können Sie mit allen Schlägern üben...

Weiteres Beispiel: Nehmen Sie Ihren Driver oder ein Holz 3. Setzen Sie den Ball aufs Tee und schlagen Sie den Ball mit einem vollen Schwung nicht weiter als 70 bis 120 Meter (je nach Handicap). Wenn Ihr Ball gerade fliegt und Sie ihn gut getroffen haben, war Ihr Rhythmus gut. Wenn nicht, war Ihr Timing falsch. Versuchen Sie das mit jedem Schläger. Ohne Kraft! Die Kraft ist der grösste Feind des Rhythmus. Wer Spannung im Körper erzeugen kann, dem dankt es der Schwung mit Antizipation. Das heisst nichts anderes, als dass der Körper für Sie denkt und vorausahnt, was jetzt kommt. Ich nenne das Körperlogik. Wer aber keine Spannung aufbauen mag oder kann, weil sein Rückschwung zu viel Hüfteinsatz hat oder sein rechtes Bein (bei rechten Spielern) wegsackt, der muss mit Kraft diese Spannung ausmerzen. Das Resultat sind oft schlechte Schläge.



Der Golfschläger ist keine Axt, sondern eher ein Chirurgen-Instrument – dementsprechend sollte auch der Griff sein...

Der Griff Es geht nicht darum, Ihren Körper zu verdrehen...

Ihr Griff ist einer der wichtigsten Faktoren, bevor Sie den Schläger auch nur einen Millimeter bewegt haben. Er hat direkten Einfluss auf die Schlägerfläche und damit auf den Ballflug. Manchmal denke ich, ich hätte nur Kanadier vor mir – oder Hockeyspieler. Der Golfschläger ist keine Axt, liebe Golfer. Er ist ein Chirurgen-Instrument, das es verdient, mit Sorgfalt und Gefühl gehalten zu werden.

Es geht beim richtigen Griff darum, Ihren Körper nicht zu verdrehen, sondern so zu spielen, dass er die maximale Kraft auf den Ball übertragen kann. Mit einem verdrehten Arm und ohne Gefühl in den Fingern, weil sie weiss sind vor Anstrengung, geht das aber nicht. Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Einkaufsstütze (ja,

das ist das deutsche Wort für Migros-Sack) in den Händen. Sie halten sie nicht in den Händen, sondern in den Fingern. Weil Sie damit den Sack mit Ihrem ganzen Arm halten und die Finger wie ein Äffchen locker halten können. Ausserdem verspannen Sie damit weniger Ihre Schulter und Nackenmuskulatur, und von aussen sieht es nicht aus, als wollten Sie jemanden erwürgen.

Die Hände sind der Übergang zwischen Ihrer eigentlichen Kraftquelle und Ihrem Schlaginstrument. Sozusagen das Scharnier an der Türe. Wenn das Scharnier verrostet ist, brauchen Sie mehr Kraft, um die Türe zu schliessen. Wenn aber alles locker hängt und genug Öl am Scharnier ist, brauchen Sie die Türe, sprich den

Schläger, nur anzustupfen. Und nein, Sie verlieren den Schläger nicht, wenn Sie ihn nicht festklammern. Aber Sie geben sich eine reelle Chance, mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit aufzubauen, was wiederum in mehr Distanz resultiert.

Beispiel: Strecken Sie als Rechtshänder Ihren linken Arm aus und machen Sie das Okay-Zeichen mit dem Daumen. Dann fassen Sie mit der rechten Hand Ihren linken Daumen. Voilà: ein Golfgriff. So müssen die Hände liegen, und wenn Sie jetzt die rechte Hand wieder aufmachen, sehen Sie, dass Ihr Daumen in den Fingern der rechten Hand liegt.

Sollten Sie Mühe haben mit links und rechts, können Sie sich die Übung auch von einem Fahrlehrer zeigen lassen...

Die Distanzen Ehrlich sein mit sich selber

Es kursieren gemeine Krankheiten bei den Golfern. Das «sich-überschätzen»-Syndrom oder das «ich-sehe-was,-was-Du-nicht-siehst»-Prinzip. Bei den Männern ist klar, dass jeder Drive mindestens 230 Meter weit gehen muss. Macht er auch, nur rollt der Ball die letzten 80 Meter... Wenn nicht gerade ein Wasserhindernis im Weg steht...

Hand aufs Golferherz: Kennen Sie Ihre Distanzen? Genau? Kennen Sie Ihre Carry-Distanz – oder nur die ungefähre «Ich-lege-noch-ein-paar-Meter-drauf»-Rolldistanz. Seien Sie ehrlich mit sich selber. Distanz hat etwas mit Treffmoment, Schwunggeschwindigkeit und Effizienz in Ihrem Körper zu tun. Es kann also sein, dass Ihr Eisen 7 nur sechs Meter weiter fliegt, als Ihr Eisen 6. Und das hat seinen Grund. Zum Beispiel fehlende Schwungkraft. Arbeiten Sie an Ihrer Rumpfstabilität, Ihrer Gesässmuskulatur und lassen

Pro Mischa Peter demonstriert es: Mit einem Distanzmesser können Sie sich selber überprüfen.



Sie sich von Ihrem Pro einen effizienten Schwung zeigen.

Ich werde viel gefragt: «Wie weit muss ich mein Eisen 7 eigentlich spielen?» Ich frage: «Warum immer das Eisen 7? Warum nicht Pitching Wedge oder Eisen 9?» Eine sehr unbefriedigende Antwort für jemanden, der so viel Hoffnung in diese Frage gesteckt hat. Die Wahrheit ist: Ich weiss es nicht. Ich weiss, wie weit

ich mein Eisen 7 oder 8 oder 9 schlage, doch das hilft Ihnen wenig...

Kommen Sie zu mir oder gehen Sie zu Ihrem Pro und messen Sie mit dem FlightScope Launch Monitor Ihre genauen Distanzen. Dann können Sie nachher im Klubhaus allen erzählen, dass Sie jetzt das Eisen 5 brauchen, um beim ersten Loch über den Weiher zu kommen...

Das Short Game Der effiziente Schwung

Starten Sie diese Saison damit, gute Gefühle beim Bälleschlagen zu erleben. Kurze Schwünge, Pitching, Chipping. Suchen Sie ein Ziel auf der Driving Range und nehmen Sie nur Ihren PW oder SW mit (wenn Sie wollen, auch den GW). Wärmen Sie sich auf. Aber Achtung, nehmen Sie nie zwei Schläger miteinander, um sich aufzuwärmen. Das gibt Ihnen ein falsches Schwungsgefühl und es kann sein, dass Sie sich überdehnen.

Machen Sie lockere Schwünge. Dehnen Sie Ihren Schulterbereich, Ihre Handgelenke und lockern Sie Ihren Nacken. Achtung: Nie den Kopf nach hinten wegrehen. Nur kreisende Bewegungen nach vorne machen, so, dass Ihr Kinn Ihre Brust berührt. Wenn Sie warm sind, machen Sie Probeschwünge. Hier sehe ich immer wieder Leute auf der Range, die Probeschwünge mit spastischen Zuckungen verwechseln. Ein Probeschwingung, auf der Range wie auch auf dem Platz, sollte eine reale Bewegung sein mit dem Ziel, dem Körper ein Gefühl für das Richtige zu geben. Das Schauspielhaus in Zürich macht seine Haupt-



Spielen Sie nicht einfach drauflos: Suchen Sie sich auf der Driving Range ein Ziel.

probe auch mit Kostümen und dem richtigen Text und Licht...

Dann geht's an die Wahrheit. Treffen Sie die Bälle sauber. Schliessen Sie die Augen, während Sie schwingen. Spüren Sie, was Ihr Körper macht. Sie trainieren so Ihre Propriozeptorik. Sie trainieren damit die Kommunikation zwischen Ihrem Hirn und Ihren Gliedmassen. Je besser Sie sich spüren, desto besser schwingen Sie. Hier muss ich aber eine wichtige Anmerkung machen: Ihr Golfschwung kann nur so gut sein wie Ihr Körper. Wenn Sie Beschwerden haben, alte Verletzungen,

eingeroostete Gelenke, Arthrose, Rheuma oder sogar künstliche Gelenke, dann wird Ihr Körper auch keinen perfekten, athletischen Golfschwung produzieren können. Dafür gehen Sie am besten in ein golfspezifisches Krafttraining, ins Pilates oder ins Yoga.

Ein guter Pro sollte in der Lage sein, Ihnen für zuhause ein spezielles Training zusammenzustellen. Wenn Sie nun das Gefühl haben, Sie treffen die Bälle besser, wenn Sie sie gar nicht sehen, dann haben Sie diese Übung verstanden – und können jetzt die Schläger wechseln.

Die Stabilität Plattform für einen guten Schwung

Ihr Unterkörper, also Ihre Fussgelenke und Ihre Beine, sind die wichtigste Plattform für Ihren guten Schwung. Können Sie auf einem Bein stehen? Gut, dann schliessen Sie jetzt die Augen dazu. Geht immer noch? Sehr gut. Wenn Sie schon nach 2 Sekunden wild fuchtelnd zu taumeln beginnen, wird es mit einem soliden Golfschwung auch nicht weit her sein.

Wer die erste Sendung unseres TV-Magazins gesehen hat, der erinnert sich, dass ich gesagt habe, es sei eine einfache Sache, die Stabilität zu erhöhen. Ganz einfach beim Zähneputzen. Am Morgen auf dem rechten Bein, und am Abend auf dem linken Bein. Gilt immer noch... Wenn Sie dazu ein sehr effizientes Trainingstool haben wollen: ein Theraband. Dieses binden Sie sich – wie Jennifer Ann Gerber im Bild links – um die Fesseln, stellen sich etwas breiter hin als normal – und schlagen Bälle. Sie werden Ihre Beinmuskulatur spüren, aber

auch Ihre Gesässmuskeln. Jetzt haben Sie ein Gefühl für Stabilität.

Noch mehr Beispiele? Chippen Sie auf einem Bein, am besten auf dem vorderen. Schlagen Sie ein Eisen 7 (immer dieses Eisen 7...) mit den Beinen so zusammen, dass sich die Knie berühren. Alles alte Drills, aber sehr effizient. Ach ja: Was hat eine Autowaschanlage mit einem Golfschwung zu tun? Stellen Sie sich vor, wie eine Waschanlage funktioniert. Sie hat Bürsten. Diese Bürsten sind an einer Achse befestigt. Nun fragen Sie sich, was dreht und was schwingt... Richtig: Die Achse dreht und die Bürsten schwingen mit. Es ist die Zentripetalkraft, die den Schwung ausmacht, nicht die Zentrifugalkraft. Oder mit den Worten eines Zen-Meisters: Es ist die innere Kraft, die die Welt bewegt. Je mehr Sie von Ihrer Achse drehen, desto mehr Schwungkraft werden Sie erreichen und dabei auch noch stabil bleiben.

FIRMENDUELL AUF DEM GOLFPLATZ

DIE SECHSTE OFFIZIELLE FIRMENGOLF MATCHPLAY-MEISTERSCHAFT 2011



In der offenen Firmengolfmeisterschaft fordern Firmenteams andere Firmenteams zum Matchplay-Duell heraus. Spielen Sie zwischen Mai und September zusammen mit Arbeitskolleginnen und -kollegen monatlich gegen ein anderes Firmenteam. Sie bestimmen, wann und wo gespielt werden soll. Qualifizieren Sie sich in Ihrer Gruppe für den Final im September. Anmeldeschluss: 30. April 2011. Alle weiteren Informationen unter www.golf4companies.ch



Nichts geht mehr Zurück zu den Basics

Es kann passieren, dass Sie plötzlich Ihre Bälle nicht mehr treffen. Sie haben das Gefühl, Sie machen alles richtig – und doch fliegt die kleine weisse Sau ('tschuldigung!) nicht. Gehen Sie zurück zu den Basics. Machen Sie ein paar Chips, danach ein paar Pitches auf 30 Meter. Wenn Sie zu nahe am Ball stehen, bevor und nachdem Sie ihn geschlagen haben, ist das nicht gut... Im Ernst: Denken Sie darüber nach, warum ein Ball fliegt? Er braucht Energie. Diese Energie kommt aus Ihrem Schwung. Dann passiert etwas, was die meisten Golfer nicht für möglich halten: Der Ball wird zusammengedrückt. Und zwar gut und gerne 3–5 mm. Aus dieser Komprimierung heraus entsteht die Kontrolle des Balles.

Können Sie sich vorstellen, wie Sie am meisten Druck auf den Ball ausüben können? Genau, mit einem Schlägerblatt, das ziemlich vertikal am Ball steht. Das



Wenn das Schlägerblatt ziemlich vertikal zum Ball steht (Bild rechts), können Sie Druck ausüben.

geht aber nur, wenn der Schaft und der Griff vor dem Ball Richtung Ziel schwingen. Und das geht wiederum nur, wenn Sie die Hüfte aus dem Weg drehen, damit Ihr Oberkörper «durchdrehen» kann.

Probieren Sie das mit kurzen Chips aus und achten Sie nur auf Ihre Schlägerfläche. Sie werden im ersten Moment vermutlich tiefer in den Boden und damit unter den Ball kommen, und das ist gut

so. Mit der Zeit werden Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie Sie den Ball besser kontrollieren und schlagen können.

Und jetzt kommt's: Ihr Spiel wird besser, weil Ihr Selbstvertrauen steigt, wenn Sie ein besseres Gefühl am Ball haben. Wenn Sie das Gefühl haben, wechseln Sie wieder auf die grossen Schwünge. Versuchen Sie auch hier zu spüren, wie der Ball vom Schlägerblatt abprallt.

Das Handicap Anzahl der Zweifel auf dem Platz...

Was ist Ihre Definition von Handicap? Wie gut Sie sind? Oder wie schlecht? Das ist diese Zahl, die auf meiner Ausweiskarte steht, die ich aber niemandem zeige? Ich verrate Ihnen meine Definition: «Die Anzahl der Zweifel, die Sie auf dem Golfplatz haben» (auf diesem Spruch habe ich übrigens das Copyright). Denken Sie an Ihre letzte Runde zurück: Wie viele zweifelhafte Schläge haben Sie gehabt? Wie oft wussten Sie die genaue Distanz nicht oder haben das Ziel nicht richtig anvisiert – und trotzdem geschlagen?

Warum lassen Sie sich bewerten bei Ihrem liebsten Hobby? «Was, du bist

immer noch bei Handicap 36?» Oder: «Wow, der hat Handicap 18. Der muss gut sein.» Nein, ist er nicht. Er kann es auch nicht. Genau wie ich es nicht kann. Aber ich kann es ein wenig besser als Sie... Martin Kaymer kann es auch nicht. Aber viel besser als ich. Setzen Sie sich keine Handicap-Ziele, sondern bestimmen Sie mit Ihrem Pro Ihre Schwungziele. Arbeiten Sie an Ihren Schwächen. Putten zum Beispiel. Auf der Runde gut zu putten, macht Spass. Trainieren Sie es!

Wenn Sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen haben, wird Ihr Handicap sinken und der Spass-Level gewaltig steigen.

Hier noch ein Geheimitipp

Der wichtigste Golfmuskel ist der Gesässmuskel. Der grosse, der den knackigen Po gibt, der seitliche, der Ihnen hilft, nicht wie John Wayne dazustehen. Sie können diese Muskeln im Alltag trainieren. Wenn Sie Treppen laufen, dann stellen Sie nur den Vorderfuss auf die Treppe und stossen Sie dann ab. Damit wird Ihr Gesässmuskel mehr ak-

tiviert und nicht nur Ihre Beinmuskeln. Kaufen Sie sich ein Thera-Band. Ein kleines, das Sie um die Fussgelenke legen können, wenn Sie am Bürotisch sitzen, und dann drücken Sie während dem Telefonieren immer wieder Ihre Beine auseinander. Wenn Sie das Band mehr um die Knie legen, wird der Effekt im Sitzen noch grösser.



Die grösste Turnierserie der Schweiz!

- 10 000 Teilnehmer
- 2500 Turnierpreise
- 123 Turniere
- 33 Golfplätze
- 15 Kantone
- Give Aways für alle!

Jetzt anmelden auf
birdie-open.com

birdie-open.com Partner of House of Swiss Golf | www.hosg.ch

Nächste Turniere

SA	26.03	Payerne by Palace Prestige	MI	13.04	Otelfingen by Rent a Person	DI	19.04	Winterberg by Hapimag
SA	02.04	Rastenmoos	DO	14.04	Oberkirch by Hapimag	DO	21.04	Holzhäusern by Büwe Tiefbau AG
MO	04.04	Payerne by Palace Prestige	DO	14.04	Waldkirch	MO	25.04	Rastenmoos by Hapimag
SO	10.04	Domat – Ems	SA	16.04	Entfelden	FR	29.04	Moossee by TUI
DI	12.04	Holzhäusern	SO	17.04	Signal de Bougy	SA	30.04	Domat – Ems

Gold Partner



Co & Sach-Sponsoren

