

THE GOLFERSSELECT MAGAZINE

T.O.

T.O.

Tee off

7,50 €

THE GOLFERSSELECT MAGAZINE

Vol. 5

SCOTLAND!

THE GOLFERSSELECT MAGAZINE



T.O.

GOLFERSSELECT
by partners selection

Partner von
Miles & More
Lufthansa

VOL.5 SPRING 2015



how to
play
a links
course



Marion Klimmer arbeitet als Emotions- und Mental-Coach mit Golfern und Führungskräften. In ihren Coachings und Seminaren fördert sie das Abrufen persönlicher Höchstleistungen – in erfolgskritischen Situationen. www.KlimmerCuT.de

Marion Klimmer:

Wenn Sie im tiefen Rough liegen, ist die günstigste innere Haltung: Akzeptanz – gepaart mit Demut und golferischer „Bescheidenheit“. Akzeptieren Sie Ihre schwierige Lage, in die Sie sich und Ihren Ball durch einen schlechten Schlag hineinmanövriert haben. Denn langes Hadern bringt Sie nur in einen ungünstigen Mental-Zustand, der Ihre spielerischen Fähigkeiten verschlechtert.

Haken Sie also den verursachenden, schlechten Schlag sofort ab und entscheiden Sie sich ganz „bescheiden“ und besonnen für einen defensiven Schlag, der Sie und Ihren Ball sicher direkt zurück auf das Fairway führt. Seien Sie also nicht zu „gierig“, indem Sie versuchen, einen langen Schlag mit einem möglichst langen Schläger zu produzieren – um den Längenverlust wieder wett zu machen. Beurteilen Sie lieber die Situation realistisch: Diese Ball-Lage bietet technisch schwierige Bedingungen für den normalen Golf-Amateur und ruft daher nach einer gewissen „Demut“ bei der Schlag und Schlägerwahl.



TIEFES ROUGH



André Sallmann - PGA Headprofessional trainiert die Teams der Herren- und Damenmannschaften im GCHA, die jeweils in der 2. Bundesliga spielen. Seit 2012 betreut er, neben seiner Tätigkeit für den GCHA als Co-Trainer das Golf Team Germany.



André Sallmann:

Meist dreht man sich nach unbefriedigenden Schlägen verärgert weg und verfolgt den Flug des Balles nicht lange genug. Nicht so auf Plätzen mit tiefem Rough. Sie verlieren reihenweise Bälle, wenn Sie nicht die Disziplin haben nach Ausreißerschlägen hartnäckig hinterher zu schauen. Merken Sie sich Fixpunkte um Ihre Bälle auch wieder zu finden.

Haben Sie Ihren Ball dann in der misslichen Lage ausfindig gemacht, gilt die Regel den kürzesten Weg zurück ins Fairway zu spielen. Analysieren Sie die Lage des Balles und entscheiden Sie sich für den geeigneten Schläger. Hier gilt, je schlechter die Lage des Balles umso höher sollte der gewählte Schläger sein, mit dem Sie recovern möchten. Liegt der Ball also kaum sichtbar tief im Rough ist sogar das Sandwedge das empfehlenswerte Befreiungsgerät.

Da sich die langen Grashalme auf dem Weg des Schlägers zum Ball um die Schlagfläche wickeln und dieser Widerstand den Schläger häufig nach links verkantet, öffnen Sie die Schlagfläche in der Ansprechposition ein wenig. Da dieser Schlag etwas mehr Kraft erfordert, können Sie zusätzlich fester greifen als Sie es bei einem normalen Schlag tun.

Durch den Treffmoment kann die Vorstellung helfen, Ihre Hände blieben während des Schwunges immer vor der Schlagfläche. Es darf sich anfühlen, als würden Sie nach dem Kontakt mit dem Ball den Schläger noch halten als sei es eine geführte Bewegung. Und dennoch, wichtigstes Instrument ist die geeignete Schlägerwahl und eine defensive Spiellinie um erfolgreich den Weg zurück ins Fairway zu finden.

L A N G E

PUTTS

Marion Klimmer:

Beim Anblick eines großen Grüns und eines langen Putts könnte Ihnen die Furcht in den Sinn kommen „Oh Gott – jetzt bloß keinen 3-Putt!“ Und die Emotion Angst bzw. Furcht würde sofort zu einer Verspannung Ihrer Muskulatur führen und zu einem veränderten Putt-Rhythmus. Im Endeffekt also zu einem technisch veränderten Schwung mit einem ungeplanten und unerwünschten Ergebnis.

Mit schnellen Augenbewegungen können wir unsere Stress-Gedanken unterbrechen und die kontraproduktiven Emotionen und dazugehörigen Stresshormone in wenigen Sekunden abbauen.

Suchen Sie sich schon auf dem Weg zum Grün rechts und links im jeweiligen Blickfeld optische Fixpunkte (z.B. Bäume). Zwischen diesen lassen Sie ihre Blicke kurz horizontal hin- und herwandern (ohne den Kopf selber zu bewegen) – wie mit einem schnellen Scheibenwischer, ca. 10-20 mal. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit dieser Methode, die sogenannte wache „REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement) erzeugt. Solche durchlaufen wir automatisch mehrfach



im nächtlichen Schlaf. Sie dienen der optimalen Vernetzung aller Gehirnnetze und damit dem „Entstressen“ von Sinnesreizen oder belastenden Emotionen: die entscheidende Voraussetzung für das Abrufen von persönlichen Höchstleistungen – wie dem erfolgreichen Spielen eines sehr langen Putts. (Mehr zu dieser Methode: www.KlimmerCuT.de)

André Sallmann:

Eine Eigenschaft vieler berühmter Dünenplätze sind die sehr großen Grüns. Selbst Putts aus 25-40 Metern sind keine Seltenheit. Da diese Grüns meist auch noch starke Bodenwellen haben, geht es nicht nur um die Fähigkeit solche Distanzen zu dosieren sondern auch um die Vorstellungskraft wie der Ball diese Achterbahnfahrt durch Berg und Tal durchrollt.

Daher kann man getrost sagen, dass hier die technische Ausführung nicht im mindesten Beachtung finden sollte, sondern Gefühl und Kreativität gefragt sind.

Diese Fähigkeit entwickelt sich über Training. Nehmen Sie sich Zeit und üben verrückte Putts über extreme Distanzen mit vielen sog. Breaks. Durch diese Erfahrung, entwickeln Sie ein Verständnis für das Verhalten eines Ballrolles über lange Entfernungen. Wenn Sie dann auf dem Platz mit langen Putts konfrontiert sind, planen Sie den Schlag im Kopf. Stellen Sie sich vor, wie der Ball die unterschiedlichen Wellen und Neigungen durchläuft. Fühlen Sie im Probeputt bereits das Rhythmisieren des Putts und verlassen Sie sich auf Ihren Instinkt.



FLACHE SCHLÄGE

Marion Klimmer:

Wenn wir uns den Naturgewalten – wie starken Winden oder gar Stürmen – ausgesetzt fühlen, schaltet unser Emotions-Hirn leicht mal auf „Kampf“. D.h. wir meinen als Golfer den Wind „besiegen“ oder zumindest „gegen ihn ankämpfen“ zu müssen. In diesem Mental-Modus würden wir unsere „Notfall-Programme“ starten – wie z.B. starkes Anspannen der Muskeln und mit Kraft, schnell „zuschlagen“. Die Konsequenz: schlecht getroffene Bälle oder viel Drall mit zu hohem Ballflug (Windanfällig!). Pflegen Sie Ihren inneren Dialog mit „Weniger ist mehr“. Sagen Sie diesen Satz mehrfach zu sich selbst. Das ermöglicht Ihnen dementsprechend „weniger“ Kraft einzusetzen, „weniger“ auszuholen und insgesamt einfach „weniger“ an Länge zu wollen. Und mit diesem inneren „Mantra“ erreichen Sie letztendlich mehr: Einen „easy swing“, der ein besseres Schwung-Ergebnis liefert.

André Sallmann:

Linksplätze und Wind gehören zusammen. Man darf schon beinahe enttäuscht sein, spielt man solche Plätze ohne dazugehörige Naturgewalten. Daher ist die Fähigkeit einen Golfball in der Flughöhe zu variieren eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Abschneiden. Der sog. Punch ist ein flache Variante eines Standardschlages. Er kann mit jedem Schläger gespielt werden und sorgt für weniger Windanfälligkeit aufgrund des niedrigeren Ballfluges. Passen Sie einfach folgende kleine Änderungen Ihres normalen Schwunges an:
Greifen Sie den Schläger etwas kürzer am Griff und legen Sie den Ball mehr zum rechten Fuß in der Ansprechposi-



tion. Durch die geänderte Ballposition wird der Schläger mit weniger Schlagflächenneigung auf den Ball treffen und für den flacheren Ballflug sorgen. Zusätzlich beachten Sie den Dünenklassiker – Swing it easy, when it's breezy!

Die bedeutet, dass Sie nur kleinere und etwas langsamere Schwünge benötigen, um gewünschte Effekte zu erzielen. Dies hat mit dem Drall des Balles zu tun. Je härter und schneller Sie einen Ball treffen umso mehr Drall bekommt dieser und steigt entsprechend. Sie sollten daher den Drall des Balles niedriger halten und dies tun Sie mit der abgespeckten Variante des vollen Schwunges.

swing
it
easy
when
its
breezy

TOPFBUNKER



Marion Klimmer:

Der visuelle Reiz eines bedrohlich tiefen Topfbunkers kann Sie mit Stresshormonen durchfluten. Deshalb sollten Sie schon auf dem Weg zu dieser Herausforderung den Stress am besten „wegatmen“. Dadurch beeinflussen Sie Ihre durch die Aufregung erhöhte Herzfrequenz positiv und können entspannter und zugleich mutiger – mit besserem Selbstvertrauen – spielen: Wissenschaftliche Studien weisen nach, dass sehr tiefe Atemzüge (Bauchatmung) in wenigen Sekunden bzw. Minuten unsere Herzfrequenz wieder regulieren. Diese Verbesserung reduziert Stresshormone und lässt positiv wirkende Hormone produzieren. Gleichzeitig sendet das Herz positive Signale an Ihr Gehirn und verbessert hierdurch Ihre emotionale und mentale Gestimmtheit und ermöglicht dadurch Ihre persönliche Höchstleistung: einen hohen, sicheren Bunkerschlag!

André Sallmann:

Ein Bunkerschlag aus einem sehr tiefen Bunker gehört sicherlich zu den schwierigsten Golfschlägen. Aus einem sog. Topfbunker erhöht sich dieser Schwierigkeitsgrad noch einmal. Die Kanten solcher Bunker bestehen aus übereinander liegenden Grasschichten, die den Golfer im wahrsten Sinne des Wortes vor die Wand stellen.

Wie überwindet man solche hohen Kanten und bringt den Ball zurück ins Spiel?

Die Grundvoraussetzung für die benötigte Höhe des Ballfluges ergibt sich aus einem sehr guten Treffmoment

des Schläges. Denn nur ein gut getroffener Ball wird schnell und ausreichend steigen. Hierzu benutzen Sie das Sandwedge oder Lobwedge mit mind. 56 Grad Schlagflächenneigung. In der Ansprechposition drehen Sie die Schlagfläche nach rechts und erhöhen so den Loft zusätzlich.

Der Ball liegt auf der Innenseite des linken Fußes und Ihr Stand darf etwas breiter als bei einem Standardschlag sein. Nun gilt es eine sehr mutige Bewegung zu machen! Bedenken Sie, nur mit der nötigen Geschwindigkeit wird der Ball steigen. Stellen Sie sich vor, Sie wollten einen Schlag mit dem Driver machen – dies ist ein Gedanke, der dieser Herausforderung die nötige offensive Haltung einverleibt. Überprüfen Sie eventuell auch die Option die Spiellinie so zu wählen, dass die Bunkerkante an anderen Stellen etwas niedriger ist und so Ihre Chance auf eine erfolgreiche Bewältigung erhöhen kann.

