

GOLFTECHNIK

Christian Lanfermann

50 Übungen für Ihr Golftraining

Mit System das Spiel verbessern



KOSMOS

Christian Lanfermann

50 Übungen für Ihr Golftraining

Mit System Ihr Spiel verbessern

KOSMOS



Inhalt

Vorwort	4
Die besten Übungen für das Putting-Grün	8
Die meisten Schläge einer Golfrunde tätigen Spieler auf dem Grün. Damit die Bälle auf dem Übungsgrün nicht einfach eingelocht werden, werden Ihnen die 19 Übungen in diesem Kapitel mehr Spaß und Abwechslung auf dem Putting-Grün bieten.	
Die besten Übungen für das Chipping-Grün	50
Mit einem guten Chip kann man den Score am Loch noch retten. Wichtig: Benutzen Sie Ihre eigenen Bälle, um das Chipping zu üben. Lernen Sie mit Hilfe der 8 Übungen, Ihren Score zu verbessern.	
Die besten Übungen für den Bunker	68
Auch der Bunkerschlag ist ein Schlag wie jeder andere auf dem Platz. Vergessen Sie nicht, auch diese Schläge zu üben. Die 5 Trainingsvorschläge in diesem Kapitel zeigen, wie es gehen kann.	
Die besten Übungen für das Pitching-Grün	80
Der Pitch, ein wichtiger Annäherungsschlag – vor allem an Par-5-Löchern. Die 5 Übungen in diesem Kapitel helfen Ihnen, auch schwierige Distanzen demnächst sicher zu meistern.	
Die besten Übungen für die Driving Range	92
Grundlage des Golfspiels ist ein solider Golfschwung. Damit Sie nicht nur sinnlos einen Ball nach dem anderen schlagen, finden Sie in diesem Kapitel 13 Vorschläge für ein variables Training.	
Danksagung	128
Über den Autor	128
Zum Weiterlesen und Weiterklicken	129
Register	130
Impressum	133

Vorwort

Liebe Golfer,
haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was Training im Golfsport überhaupt ist? Wie es abläuft, und worauf es im Training ankommt? Haben Sie sich zu Beginn Ihrer Trainingseinheit überlegt, was wollen Sie heute trainieren bzw. verbessern und warum? Geschweige denn wodurch bzw. womit?
Oder gehen Sie mehr oder weniger zielstrebig auf die Driving Range, ziehen „brav“ einen vollen Eimer Bälle und freuen sich, wenn Sie mehr als ein Drittel der Bälle gerade die Range heruntergeschlagen haben?
Kann es vielleicht sein, dass Sie in den letzten Wochen primär Zeit auf der Driving Range damit verbracht haben, einfach nur Bälle zu schlagen, obwohl Sie auf jeder Runde immer mehr als 40 Putts benötigen?

Wenn man in der Suchleiste einer Internet-suchmaschine „Definition Training“ eingibt, dann kommt unter anderem Folgendes dabei heraus: *„Sportliches Training ist ein planmäßig gesteuerter Prozess, bei dem mit inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Maßnahmen, entsprechend einer Zielvorstellung, Zustandsänderungen der komplexen sportmotorischen Leistung, Handlungsfähigkeit und des Verhaltens entwickelt werden sollen.“*

Martin, D: Grundlagen der Trainingslehre, 1991.

Was nichts anderes für Sie bedeutet als: Strukturieren Sie Ihr Training in Zukunft so, dass Sie gezielt Ihre Schwachstellen im Golf verbessern können. Um dies zu erreichen, bedarf es der richtigen Übungen und des dazugehörigen Aufbaus. Ein weiterer wichtiger Faktor ist jedoch auch noch zu beachten: Ein strukturiertes Training macht einfach mehr Spaß! Oder finden Sie es nicht spannend, sich immer wieder an den Übungen zu messen und zu schauen, ob Sie sich schon verbessert haben?

Ein kleiner Tipp: Wenn Sie sich ein kleines Heftchen anschaffen, können Sie Ihre Übungsergebnisse festhalten und zu einem späteren Zeitpunkt Vergleiche ziehen. So haben Sie immer einen Überblick, in welchem Bereich Sie sich merklich durch das konsequente Training verbessert haben und wo noch Bedarf besteht, ein paar Stunden mehr zu investieren.

Nach welchen Kriterien wähle ich mir die Übung aus?

Natürlich können Sie gerne bei der ersten Übung anfangen und alle der Reihe nach ausprobieren. Sollte Ihre freie Zeit zu knapp bemessen sein, so nehmen Sie immer Ihre letzte Privat- bzw. Turnierrunde als Grundlage für das, was Sie verbessern möchten. Haben Sie also in der letzten Runde schlecht geschippt, so orientieren Sie sich am Kapitel „Übungen für das Chipping-Grün“ auf Seite 50 ff.

Hilfreich um herauszufinden, was nicht so gut gelaufen ist, kann z.B. eine Analyse der letzten Runde (beispielsweise AGAPS) oder ein Gespräch mit Ihrem Pro sein. AGAPS ist ein System, bei dem Sie alle Schläge notieren. Hierfür benötigen Sie lediglich eine Scorekarte oder ein Blatt Papier.

Was genau AGAPS ist, und wie es funktioniert, will ich Ihnen kurz erklären:

A = Abschlag: Haben Sie das Fairway getroffen?

G = Grün in Regulation: Sind Sie an einem Par 3 mit dem ersten, an einem Par 4 mit dem zweiten und an einem Par 5 mit dem dritten Schlag auf dem Grün gelandet?

A = Annäherung an das Grün: Wenn Sie das Grün nicht in Regulation getroffen haben, haben Sie dann einen Chip oder Pitch zufriedenstellend an die Fahne geschlagen?

P = Putts: Wie viele Putts haben Sie benötigt?

S = Score: Wie ist Ihr Score an dem gespielten Loch? Wie viele Schläge haben Sie benötigt? Haben Sie das Fairway oder Grün getroffen, machen Sie einfach ein Kreuz für „Ja“.



Doch bevor Sie jetzt mit den Übungen starten, überlegen Sie sich zu Beginn Ihres Trainings nun folgende Punkte:

1. **Was** war während Ihrer letzten Turnier- oder Privatrunde verbesserungswürdig bzw. wo haben Sie die meisten Schläge verloren?
2. **Wie viel** Zeit haben Sie am heutigen Tag bzw. in der aktuellen Woche für das Training zur Verfügung?
3. **Welche** Übungen helfen Ihnen aktuell am meisten, um Ihre „Schwachstellen“ zu verbessern?
4. **Welche** Gewichtung (Prioritäten) haben die von Ihnen ausgewählten Übungen? In welche Übung investieren Sie mehr bzw. weniger Zeit? (Persönliche Reihenfolge festlegen)
5. **Was** wollen Sie in den einzelnen Übungen erreichen (Mindestpunktzahl, Verbesserung des persönlichen Punkterekords, etc.).

Nachdem Sie sich ausgiebig Zeit genommen haben, um diese Fragen für sich selber zu beantworten, kann es auch schon mit dem Training losgehen.

Hinweise zur Ausführung der Übungen bzw. des eigenen Trainings

Meine Top 5

1. Kalkulieren Sie ausreichend Zeit für Ihr Training ein. Nichts ist schlimmer, als unter Zeitdruck schnell mal eine Übung zu praktizieren und mit den Gedanken schon wieder im Büro zu sein. Stress gehört nicht auf den Golfplatz!
2. Qualität steht vor Quantität! Bei den von mir ausgewählten Übungen geht es nicht um die Anzahl von geschlagenen Bällen in einer Trainingseinheit, sondern viel mehr um die qualitativ gute Ausführung. Spielen Sie jeden Ball so, als ob Sie sich gerade in einem wichtigen Turnier befinden. Dazu zählt auch die eigenen Routine.
3. Definieren Sie Ihr persönliches Ziel der jeweiligen Übung. Was wollen Sie in dieser Übung erreichen? Das kann unter anderem zum Beispiel ein Punktstand sein, der erreicht werden muss. Jedoch sollte dieser zu Beginn der Übung nicht zu hoch angesetzt werden. Viel wichtiger ist jedoch, wie häufig Sie in der Lage sind, diesen zu überbieten.

4. Machen Sie ausreichend Pausen während der Übungen. Sollten Sie merken, dass die Qualität der Schläge sich verschlechtert, so kann das ein Zeichen mangelnder Konzentration bzw. Kondition sein. Nutzen Sie diese Anzeichen, um eine kurze Pause einzulegen. Etwas trinken bzw. essen kann da schon sehr hilfreich sein.
5. Jede Übung bzw. zu bewältigende Aufgabe sollte eine gewisse Konsequenz mit sich tragen. Dies erhöht den Druck im Training und man kommt dem späteren Turnierdruck etwas näher! Wie Sie bei einigen Aufgaben später feststellen werden, müssen Sie nach einem misslungenen Schlag wieder von vorne mit der Übung anfangen. Auch Übungen zu zweit, im Wettkampf gegeneinander, sind zu empfehlen. Gerne auch um einen kleinen Einsatz.

Aufbau der Übungen

Jede Übung ist unterteilt in die jeweilige Schlagart, welches Material Sie dafür benötigen und was Sie genau damit verbessern können. Nehmen Sie sich ruhig ausreichend Zeit, auch für den Aufbau der einzelnen Übungen. Der Aufbau sollte für spätere Vergleiche immer gleich sein. Sollten Sie jedoch einmal eine Entfernung verkürzen bzw. verlängern, so ist es ratsam, sich dies zu notieren. Für den besseren Spieler gibt es auch, je nach Übung, ein bis zwei Fortgeschrittenenvarianten.

Sie werden erleben, wie schnell effektives und gut geplantes Training zum Erfolg führen kann und Sie somit Ihre persönlichen Ziele im Golf viel schneller erreichen können.

Welche Trainingsformen gibt es?

Grundsätzlich kann man das Golftraining grob in zwei Kategorien einteilen:

1. Das reine Techniktraining oder
2. das situative Anwendungstraining

Beide Trainingsformen sind für die Entwicklung des Golfers enorm wichtig. Jedoch sollte man immer auf ein ausgewogenes Verhältnis dieser beiden Formen achten.

Beim „reinen Techniktraining“ geht es darum, einen gezielten Technikaspekt zu trainieren bzw. zu verbessern. Meistens hat der Spieler eine bestimmte Bewegungsanweisung und einen oder mehrere „Drills“ vom Trainer erhalten. Damit die Verbesserung der Bewegungsausführung weiter im Vordergrund steht, wird meistens von einer Position aus trainiert.

In meinem Buch steht primär das situative Anwendungstraining im Vordergrund. Natürlich werden Sie die ein oder andere Übung zur Verbesserung der Technik finden. Da die Golfschwungtechnik jedoch sehr individuell ist, sollten Sie dafür lieber Ihren Pro um Rat bitten. Er kennt die Bedürfnisse Ihres Spiels viel besser. Beim situativen Anwendungstraining geht es darum, dem Spieler immer wieder neue Situationen zu schaffen, die er lösen muss. Der Spieler muss Entscheidungen wie z. B. die Schlagart bzw. die Schlägerwahl eigenständig treffen.

Abschließend wünsche ich Ihnen nun viel Spaß mit den Übungen, Ausdauer und weiterhin viel Erfolg für Ihr Golfspiel.

Ihr Christian Lanfermann



Die besten Übungen für das Putting-Grün



TAYLOR





Das Training auf dem Putting-Grün

„Der Drive ist für die Show, der Putt fürs Ergebnis“. In diesem Satz steckt sehr viel Wahrheit. Leider schenken Golfanfänger dem Putten die wenigste Aufmerksamkeit. Da beim Putten der Ball fast die gesamte Zeit über das Grün rollt, ist ein erfolgreicher Putt von mehreren Faktoren abhängig. Außerdem zählt ein vorbeigeschobener 30-Zentimeter-Putt genauso wie ein langer 200-Meter-Abschlag.

In der heutigen Zeit weiß man, dass ca. 42 Prozent der Golfschläge auf dem Grün gemacht werden. Wenn man sich diese Zahl einmal genau vor Augen hält, dann ist das fast die Hälfte der gesamten Schläge, die man auf einer Runde benötigt. Ausgehend von dieser Zahl sollte man ja auch meinen, dass Golfer somit auf dem Putting-Grün eine ähnliche Zeit des Trainings verbringen sollten! Oder nicht?

Meine Erfahrung ist allerdings, dass der „klassische Golfer“ eher das Putting-Grün meidet. Ab und zu verirrt er sich dorthin, und dann auch nur, weil er am ersten Abschlag nicht direkt abschlagen kann und sich somit die Wartezeit verkürzt. Natürlich gilt es an dieser Stelle nicht nur zu klären, wie viel

Zeit auf dem Putting-Grün investiert wird, auch die Frage nach dem WIE ist ebenfalls auf alle Fälle zu betrachten.

Immer wieder sehe ich Golfer, die mit zwei bis drei Bällen auf dem Putting-Grün von Loch zu Loch putten. Dabei ist besonders auffällig, dass der letzte Putt immer der Beste ist. Das ist auch keine große Überraschung. Im Laufe der geputteten Bälle sammelt der Golfer neue Informationen über den bevorstehenden Putt. Alle diese Informationen werden dann verarbeitet und beim nächsten Putt in die Handlung mit einberechnet.

Nachdem alle Bälle dann mehr oder weniger konzentriert an das Loch geputtet wurden, wird dann noch halbherzig der kurze Putt gespielt.

Dann geht es wieder von vorne los. Immerhin auf ein anderes Loch. Kennen Sie dieses „Training“ etwa auch?

Befinden Sie sich später nun in einer Turnierrunde, und stehen vor einem für Sie „wichtigen“ Putt, verspüren Sie auf einmal mehr Druck! Denn nun hat der Putt ja deutlich an Bedeutung gewonnen! Meistens ist es genau die Länge eines Putts, bei der man den größten Druck verspürt, die man vor der Runde mal „so eben“ auf dem Putting-Grün geputtet hat.

Diese Situation ist für jeden Golfer dann eine komplett neue Erfahrung. Oder zumindest eine, die nicht im Training trainiert wurde. Deswegen gibt es für mich sogenannte Grundregeln im Training auf dem Putting-Grün.

Die meisten meiner Trainingsaufgaben sind so aufgebaut, dass Sie sich von unterschiedlichen Positionen immer wieder neu auf den Putt einstellen müssen. Das heißt: die Puttlinie neu lesen, ein neues Gefühl für die Dosierung bekommen usw.

Meistens müssen Sie mit der Station oder Übung von vorne anfangen, wenn der entscheidende Putt nicht gelocht wurde. Somit verspüren Sie im Training einen turnierähnlicheren Druck.

Meine Top 5 für das Putt-Training

1. Spielen Sie keinen Ball zweimal von derselben Stelle.
2. Spielen Sie jeden Putt mit Ihrer vollen Routine bzw. Vorbereitung.
3. Jeder Putt auf dem Übungsgrün sollte immer eine gewisse Bedeutung haben, bzw. es sollte immer eine gewisse Konsequenz dahinterstehen.
4. Putten Sie jeden Ball mit vollster Überzeugung. Sollten Sie sich einmal vor dem Putt unsicher oder unwohl fühlen, so brechen Sie den Schlag ab und fangen mit Ihrer Routine von vorne an.
5. Die Bälle sollten die gleiche Ballmarke aufweisen.

