

SABANA
CROWCROFT

PGA Professional
Ex-European Tourspielerin
Management Trainerin
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies



Die Vorstellung eines fliegenden Mistkäfers kann Ihnen helfen, beständig gute, sichere Pitches zu spielen, die mit Backspin auf dem Grün landen!! Das ist kein Witz – es ist eine wirksame KAGAMI Visualisierungsübung!

Der kurze Pitch ist für viele Amateure ein schwieriger Schlag, den sie am liebsten vermeiden würden – insbesondere, wenn der Ball schlecht liegt oder auf dem Grün schnell stoppen soll. Ich möchte Ihnen zeigen, dass Ihnen dieser Schlag ab sofort SPASS machen kann – ein freundlicher Mistkäfer wird uns dabei behilflich sein.....

Was sind die mentalen Herausforderungen?

- A) Der Schwung ist langsam, so dass Ihr Intellekt viel Zeit hat, Sie mit Geplapper über die Vergangenheit und Zukunft abzulenken und so Ihren Schlag zu sabotieren.
- B) Der Intellekt glaubt oft unbewusst, dass er helfen muss, den Ball in die Luft zu bringen, indem er die rechte Hand nötigt, eine löffelnde Bewegung zu machen – häufig mit fatalen Konsequenzen: der Ball wird mittig getroffen und fliegt flach über das Grün hinaus. (s. Bild).

Eine Bewegung, die leicht wiederholbar und wirksam ist

Die Mistkäfer-Visualisierung hat einen doppelten Effekt:



1. Sie beschäftigt den Intellekt mit etwas Interessantem, so dass Sie beim Schlagen nicht gestört werden.
2. Es stellt sich ein ganz spezieller Schwung ein, der relativ steil im Abschwung, aber niedrig über dem Boden beim Durchschwung bleibt, mit dem Schläger in Richtung Ziel zeigend.

Starke Visualisierungen führen zu sehr präzisen Schwungbewegungen und einem ruhigen Geist – der ideale mentale und physische Zustand, um Höchstleistungen zu erbringen.



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
30.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über das KAGAMI Büro.
29 € + Versand
www.kagami.de

Der Ball bekommt „Backspin“ und kommt nach einer hohen Flugkurve sanft auf. Es ist ein sehr sicherer Schlag, weil sich der Schlägerkopf direkt nach dem Treffmoment noch ca. 1 bis 2 cm entlang des Grases bewegt und so zu Kontinuität und einem gut geschlagenen Ball führt.

Der Mistkäfer Pitch

Diese KAGAMI Übung kann für jeden gefühlvollen, hohen Pitch rund ums Grün verwendet werden.

Wir nehmen das Bild eines Mistkäfers, weil dieser nie hoch fliegt – seine Flügel sind in Relation zum Körper zu klein. Wenn Mistkäfer fliegen, bewegen sie sich tief über dem Boden von einem Misthaufen zum anderen, um ihre Eier abzulegen. Dies ist ein wichtiger Punkt, an den Sie denken sollten, wenn Sie diesen Schlag ausführen.

Stellen Sie sich jetzt einen kleinen Misthaufen genau an der Stelle vor, wo Ihr Ball landen soll. Der Käfer will genau zu diesem Misthaufen und braucht dafür Ihre Hilfe.

Visualisieren Sie, wie am Ende des Rückschwungs der Käfer auf Ihrem Schlägerblatt landet. Wenn Sie durch den Ball in Richtung Ziel schwingen stellen Sie sich vor, wie Sie



den Käfer von Ihrem Schlägerkopf in einer niedrigen Flugkurve zur Fahne hin werfen.

Unser Mistkäfer mag nicht hoch fliegen und er regt sich furchtbar auf, wenn er einen Sturzflug hinter Ihnen oder über Ihrem Kopf macht. Um sicherzustellen, dass er richtig fliegt, überprüfen Sie die Position Ihres Schlägerblatts am Ende des Schwungs. Malen Sie sich aus, wie der Käfer von Ihrem Schläger losfliegen würde.

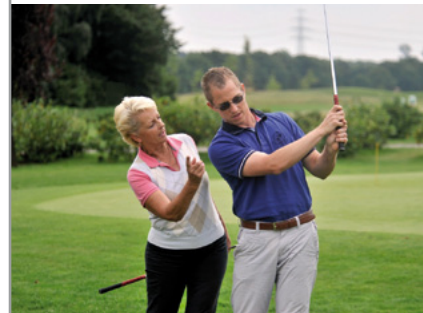
Ich persönlich spiele diesen Schlag gerne mit meiner RECHTEN Hand: Ich stelle mir vor, dass ich den Mistkäfer so zur Fahne werfe, als wenn ich einen Ball mit einem Unterarmschwung werfen würde. Mit meiner linken Hand würde ich so etwas nie tun.

Passen Sie auf Ihren Mistkäfer auf – er ist ein wichtiger Teil des Ökosystems.



GOLF & LEADERSHIP ACADEMIES

Wir trainieren Geist und Körper zusammen für dauerhaften Erfolg.



„Kurz nach dem KAGAMI Golfseminar verbesserte ich mein Handicap von 18.4 auf 15.4 und gewann die MLP Golf Journal Trophy.“ Arno Bohn



1-, 2- und 3-tägige Golfworkshops für Golfer aller Spielstärken.

Princes Grant Golf Resort
KwaZulu Natal, SÜDAFRIKA:



KAGAMI Golf & Safari Urlaubsseminare
Zwischen Januar und März 2012

Nutzen Sie unser enormes Insiderwissen über Südafrika. Erleben Sie den genau für Sie maßgeschneiderten Urlaub Ihres Lebens!

Einzelheiten auf der KAGAMI Website.

KAGAMI Golf & Leadership Academies im Allgäu, Eitorf bei Köln/Bonn, Hamburg, Zürich und Mallorca.

Telefon: +49 (0)176 70550217
Email: info@kagami.de
Web: www.kagami.de