

SABANA CROWCROFT



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

# Ballast abwerfen

**Bessere Schläge** Kopf frei – aktivieren Sie Ihre Sinne und befreien Sie Ihren Golfschwung.

**E**ines ist sicher: Ihr Körper versteht keine Anweisungen – und schon gar keine negativen! Dies ist wissenschaftlich erwiesen. Jede Anweisung muss irgendwann während Ihrer Golfkarriere in ein Gefühl übersetzt werden, denn nur dann ist es im Cerebellum abgespeichert – dem Teil des Gehirns, der vor allem für die motorische Koordination verantwortlich ist.

Im Laufe der Jahre sammelt ein Golfer Informationen über seinen Golfschwung in Form von Anweisungen. Es gelingt ihm jedoch nur selten, diese Anweisungen zu automatisieren, d. h. sie in ein bekanntes, wiederholbares Gefühl zu übertragen. Die Folge ist, dass die Anweisungen die Oberhand gewinnen (s. Zeichnung re.).

Sie sabotieren Ihren eigenen Erfolg jedes Mal, wenn Sie sich während des Schwungs selbst Anweisungen geben. Dabei gibt es viel bessere Alternativen: Übungen, die auf Visualisierungen, Körpergefühlen oder Geräuschen basieren – anders gesagt, die Ihre Sinne ansprechen.

Diese KAGAMI Übungen haben mehrere Vorteile gegenüber Anweisungen:

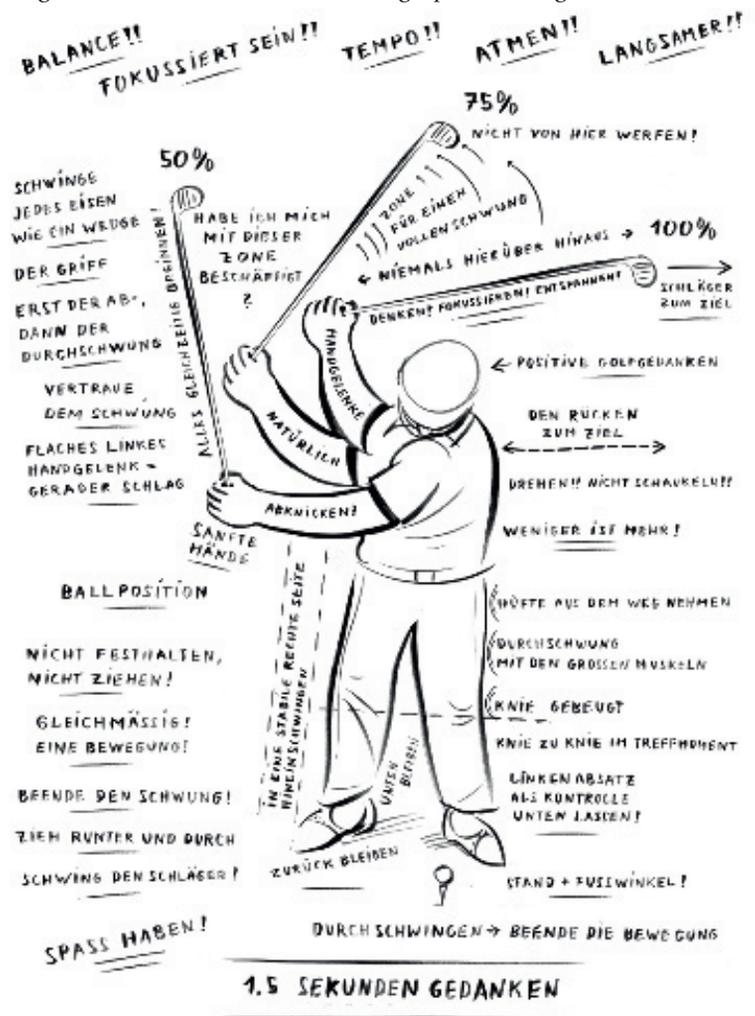
- Sie geben dem Körper viel genauere Informationen;
- Ihr Körper kann diese Informationen besser umsetzen, weil sie leichter und genauer bei Schwungänderungen aufgenommen werden können;

- Sie bringen sich während des Schwungs zurück ins JETZT;
- Ihr plappernder Intellekt, der häufig mit negativen Gedanken über die Vergangenheit und Zukunft beschäftigt ist, wird ruhiggestellt.

**Anweisungsfrei.** Ich möchte Ihnen einige Beispiele vorstellen, wie Sie sogar eine negative Anweisung zunächst in eine positive Anweisung und dann in eine KAGAMI-Übung umwandeln können. Diese destruktiven Anweisungen können mit einem unschuldigen Kommentar Ihres Flightpartners beginnen ...



**Kagami Golf**  
von Sabana Crowcroft.  
31.000 Exemplare verkauft.  
Erhältlich über den GOLF TIME Verlag.  
€ 24,90 + € 3,- Versand  
[www.golftime.de](http://www.golftime.de) oder  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)



## KAGAMI GOLF WORKSHOPS

Das einzige Golftraining, das sich in einem Workshop sowohl mit Ihren technischen als auch mentalen Herausforderungen beim Golfen befasst. Und dies ohne Anweisungen während des Schwungs.



**1-, 2- und 3-tägige Workshops geleitet von Sabana Crowcroft,** Erfinderin der KAGAMI Methode, an den KAGAMI Academies: Gsteig (nahe München), Gut Heckenhof (bei Köln) und Fleesensee (bei Waren a. d. Müritz)



**Mini-Workshops, geleitet von unseren qualifizierten KAGAMI Golf Assistenten,** Andy Riss, Ernst Rödder & Rainer Ehrlich.



Details und Buchungen unter [www.kagami.de](http://www.kagami.de)  
Golfswing/Workshops & Termine.

Telefon: +49 (0)176 70550217  
Email: [info@kagami.de](mailto:info@kagami.de)  
Web: [www.kagami.de](http://www.kagami.de)

# JENSEITS VON ANWEISUNGEN

## BEOBSACHTUNGEN VON AUSSEN

- 1 „Beim Durchschwung gehen Sie mit Kopf und Oberkörper automatisch nach oben.“
- 2 „Sie fischen mit Ihrem Golfschläger beim Abschwung!“ (siehe Zeichnung)



Diese können sich oft verwandeln in:

## NEGATIVE ANWEISUNGEN

- 1 „Ich darf NICHT so schnell hochkommen, wenn ich den Ball schlage!“
  - 2 „Schlag den Ball NICHT von oben.“
- Das Unterbewusstsein kennt nicht die Bedeutung des Wortes STOP oder NICHT, daher ist die Nachricht an Ihren Körper das Gegenteil von dem, was Sie ihm mitteilen wollen.

Was **WOLLEN** Sie wirklich?

## POSITIVE ANWEISUNGEN

- 1 „Ich will meinen Kopf und meine Schultern im Treffmoment unten halten.“
  - 2 „Ich will meine Hände entspannen.“
- Die Körperdrehung soll den Schläger auf natürliche Weise zum Ball bringen.“

Diese sind besser als negative Anweisungen, aber immer noch schwer zu befolgen. Wie lange sollen Sie den Kopf unten halten?

**Sie können diese Informationen in etwas Effektiveres umwandeln:**

## KAGAMI WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN – Bilder, Gefühle oder Geräusche

- 1 Was macht das Tee oder Gras direkt nachdem der Ball abgehoben hat? Sobald ich mein Tee gesehen habe, ist meine Aufgabe erledigt.\*
- 2 Stellen Sie sich vor, Sie schlagen den Ball mit dem *Butt* Ihres Schlägers (das Schaftende, das in den Griff geht). Diese Visualisierung wird dazu führen, dass Sie den Schläger erst später freigeben (siehe Zeichnung).



Diese Übungen werden Ihren Golfschwung befreien. Sie können entspannen und die Bewegung genießen, denn Ihr Unterbewusstsein kann die Arbeit weitaus effektiver erledigen als Ihr Intellekt es je könnte.

\* Diese KAGAMI-Übungen sind detailliert in meinem KAGAMI-Golfbuch beschrieben.

Wann immer Sie eine Golfanweisung von Ihrem Geist oder irgend jemand anderem hören, insbesondere, wenn es sich eine den Schwung betreffend handelt –, halten Sie ein und fragen Sie sich selbst, wie Sie stattdessen eine sensorische KAGAMI-Übung daraus kreieren können – Ihr Golfspiel wird sich sofort und dramatisch verbessern. Senden Sie mir Ihre Ideen bitte per E-Mail!

**»Der Intellekt beschäftigt sich strategisch, analytisch und logisch mit der Vergangenheit und der Zukunft. Er hat nichts mit motorischer Koordination zu tun«**