

SABANA
CROWCROFT



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

Selbstbewusste Pitches

Sockets: Nie wieder!

Einer der verheerendsten Schläge beim Golf ist der Socket. Bei diesem Schlag wird der Ball an der Stelle des Schlägers getroffen, wo sich der Schaft mit dem Schlägerkopf verbindet – dem Hosel. Der Ball springt im rechten Winkel weg. Dieser Schlag geschieht schnell und völlig überraschend. Selten weiß der betroffene Spieler, warum es geschehen ist und wie sich eine Wiederholung vermeiden lässt. Da der Ball sicherlich nicht auf dem Grün landen wird, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass der folgende Pitch ähnlich desaströs verläuft – und Sie sich keine Zeit für eine Strategie nehmen. Die Emotionen kochen.

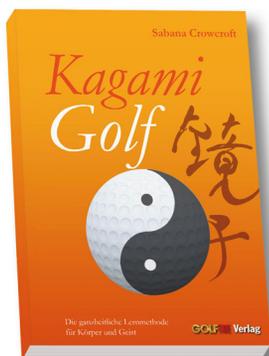
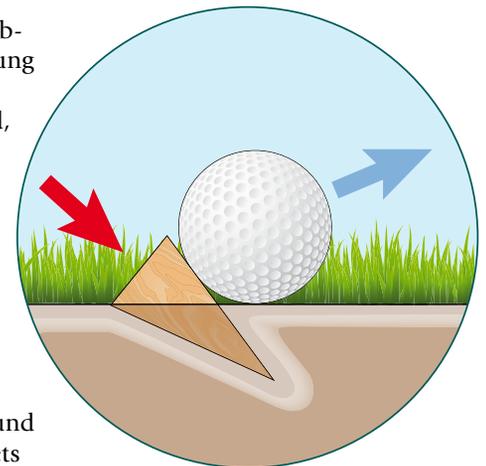
Auch getoppte Pitches sind überaus frustrierend. Regelmäßig fliegen sie über das Grün hinaus und landen an üblen Stellen. Hier ist eine narrensichere Lösung: eine Standard KAGAMI Visualisierung für alle Pitches, mit der Sie Ihren Score retten.

Der Keil

Diese KAGAMI Visualisierungsübung hat sich Marc ausgedacht. Marc hatte bereits zahlreiche leidvolle Erfahrungen mit Sockets gemacht, als er an einem KAGAMI Kurzspiel-Workshop teilnahm.

Als ich einen hohen Pitch demonstrierte, sah Marc, wie mein Schläger ein Stück Gras unterhalb des Balles mitnahm – ein Stück Gras in Form eines kleinen Keils. Das Bild eines Keils festigte sich in den Gedanken von Marc. Er stellte sich vor, dass unter seinem Ball ein kleiner Holzkeil läge und sein einziger Gedanke war fortan, diesen hölzernen Keil mit der Vorderkante seines Schlägers noch weiter unter den Ball zu treiben. Marc war im Treffmoment so

damit beschäftigt zu beobachten, ob seine Vorstellung vom Keil und dem Gras tatsächlich realisiert wird, dass er automatisch den Kopf still hielt und sich geistig völlig im JETZT befand. Ein weiterer Effekt dieses Bildes ist, dass sich die Schwungbahn und der Einfallswinkel des Schlägers zum Ball automatisch verbessern und so das Risiko eines Sockets



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
31.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über den GOLF TIME Verlag.
€ 24,90 + € 3,- Versand
www.golftime.de oder
www.kagami.de

Eine Technik, die der Physik des Schlages entspricht und ein ruhiger Geist, der komplett im JETZT ist – so entwickelt man Sicherheit beim Pitchen.

oder getoppten Balls weiter reduziert wird. Später erweiterten wir diese Visualisierung noch. Abhängig davon, wie hoch der Pitch gespielt werden soll, verändert sich der Winkel des Keils. Für eine hohe Flugkurve hat der Keil einen größeren Winkel und ist mehr aufwärts ausgerichtet, so dass die Vorderkante des Schlägers automatisch steiler auf den Ball trifft.

Für einen niedrigeren Pitch ist der Winkel des Keils kleiner und nicht so steil, der Einfallswinkel des Schlägers ist flacher.

Das Handtuch

Gehören Sie zu den Golfern, die wissen wollen, wo der

Ball gelandet ist – bevor Sie ihn geschlagen haben? Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie in diese Kategorie fallen oder nicht, fragen Sie sich selbst, was Sie direkt nach dem Treffmoment sehen: den Ball, wie er vom Schlägerkopf wegfiegt oder das Gras? Wenn Sie den Ball sehen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihre Augen und Ihr Kopf sich vor dem Treffmoment bewegen. Die Handtuch-Visualisierung kann Ihnen hier helfen. Stellen Sie sich bei allen Schlägen rund ums Grün Folgendes vor: jemand hält ein Handtuch vor Ihr Gesicht, so dass allein der Versuch zu sehen, wo der Ball hinfliegen könnte, vor oder nach dem Treffmoment unmöglich ist. Sie können bei kurzen Schlägen ruhig

das Gras eine Weile betrachten ohne damit Ihren Durchschwung zu beeinflussen. Haben Sie Freude an Ihren Pitches!

KAGAMI Workshop gewinnen!

Wenn Sie eine einzigartige Visualisierung haben, die Ihren Schwung verbessert hat und Ihnen dabei hilft, Ihren Intellekt auszuschalten, dann schicken Sie sie mir. Als Gewinn winkt ein kostenloser 1-tägiger KAGAMI Workshop, wie ihn Marc gemacht hat.

