



SABANA CROWCROFT
PGA Professional,
Ex-Tourspielerin,
Management
Trainerin,
Gründerin
von KAGAMI

DIE DREI PHASEN DES SCHWUNGS

PHASE 2 Wenn Sie falsche Gedanken in den Schwung mit hineinnehmen, werden Sie keine Beständigkeit in Ihrem Spiel finden.



In jedem Golfer steckt tatsächlich mehr Potenzial, als er zeigt – dies gilt besonders unter Turnierdruck. Das Haupthindernis für die Realisation des wahren Potenzials ist meist ein Intellekt, der ständig von einem Gedanken zum nächsten hüpfert – wie ein betrunkenen Affe: Gedanken zum Schwung, Anweisungen, Ängste, Kommentare, die gar nichts mit dem momentanen Schwung zu tun haben... Kennen Sie das?

Sich in einen idealen geistigen Zustand für den Golf-schwung versetzen zu können, ist der Schlüssel zum Erfolg. Top Golfer haben es gelernt, ihre Gedanken vor, während und nach dem Schwung zu disziplinieren. Die gute Nachricht: Sie können dies ebenso lernen.



DER ABSCHALT-KNOPF

In meinem Artikel in der letzten Ausgabe konnten Sie erfahren, dass die Vorbereitung für einen Golfschlag ein ziemlich intellektueller Prozess ist, der das strategische und lineare Denken der linken Gehirnhälfte benötigt. Es ist enorm wichtig, diese Verstandestätigkeit AUS-zuschalten, unmittelbar BEVOR Sie Ihren Schwung beginnen. Wenn Sie die Gedanken in den Schwung mit hinein nehmen, werden Sie keine Beständigkeit in den Ergebnissen Ihres Spiels erleben.

Ein Startsignal oder ein richtiger Abschaltknopf für den Verstand wird Ihnen helfen, in einen ruhigen Geistes-zustand und zu mehr Körperwahrnehmung während des Schwungs zu gelangen.

AKTIVIEREN SIE IHR UNTERBEWUSSTSEIN

Die Übungen in unserem umfangreichen KAGAMI Werkzeugkasten verbessern nicht nur Ihre Schwung-technik, sondern regen auch die unterbewusste Funktion der Feinmotorik in Ihrer rechten Gehirnhälfte und im Kleinhirn an. Eine exzellente feinmotorische Koordination bildet die Basis für gute Resultate im Spiel. Deshalb ist es so wichtig, die dafür zuständigen Gehirnregionen zu aktivieren. Die KAGAMI Übungen, die den visuellen, auditiven und kinästhetischen (Fühl-) Sinn benutzen, haben wir in über 28 Jahren während unserer Arbeit mit Golfern aller Standards stetig weiterentwickelt. Sie sind mühelos, sehr effektiv und machen viel Spaß!

Nachfolgend gebe ich Ihnen dafür einige Anregungen. Vielleicht möchten Sie aber Ihren eigenen, individuellen Abschaltknopf entwickeln.

DIE 3 PHASEN DES SCHWUNGS

<p>1 VORBEREITUNG</p> <p>Strategie Schlägerwahl Visualisierung von Schlag & Schwung Ausrichtung (Zwischenziel) Ziel einatmen</p> <p>Bilder Gedanken</p> <p>Körpergefühl</p>	<p>2 SCHWUNG</p> <p>Schwung ohne Denken KAGAMI Übung</p>	<p>3 RÜCKMELDUNG</p> <p>Ballflug Schwunggefühl System für Erfolg festlegen oder Mentale Analyse von Fehlern Entscheidung für KAGAMI Übung beim nächsten Schlag</p>
---	--	--



KAGAMI GOLF
von Sabana Crowcroft,
35.000 Exemplare ver-
kauft. € 24,90 + € 3,-
Versand/europäisches
Ausland € 7,-

Erhältlich telefonisch
(089/42718181)
über den GOLF TIME
Verlag oder über
www.kagami-golf.de

GOLF TRAINING DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 34,90 inkl. Versand.
Erhältlich über
www.kagami-golf.de

BUCH & DVD PAKET
Sonderpreis: € 49,90
inkl. Versand.
Erhältlich über
www.kagami-golf.de

1. AUSATMEN

Wenn Sie – nach Ihrer Vorbereitungsrou-tine für den Schlag – bereit sind, den Ball zu schlagen, halten Sie inne und atmen Sie tief durch Ihre Nase ein und durch den Mund aus. Das Ende Ihres Ausatmens ist das Startsignal für Ihren Schwung. Um das nächste Einatmen brauchen Sie sich dann nicht mehr zu kümmern – es kommt automatisch! Während ich ausatme, stelle ich mir zusätzlich vor, dass ich unter einer Dusche stehe und dass das Wasser alle unnötigen Spannungen in meinem Körper abwäscht.

2. AUGEN ZU

Schließen Sie die Augen während des Schwungs. Falls Sie schon einmal geübt haben, den Ball mit geschlossenen Augen zu schlagen, kennen Sie wahrscheinlich die Erfahrung, dadurch präsenter in Ihrem Körper und daher bewusster zu erfahren, was gerade in Ihrem Schwung passiert.

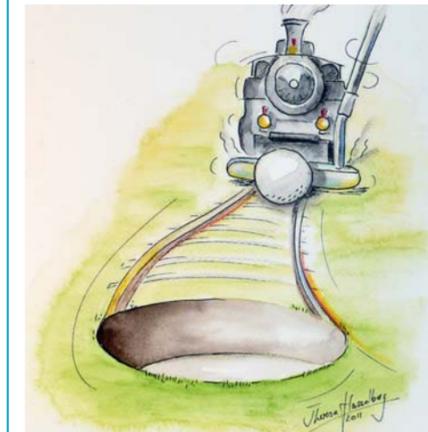
3. KAGAMI ÜBUNG ERINNERN

Einige meiner Klienten haben sich an-gewöhnt, sich vor einem Schwung zu fragen, welche KAGAMI Übung für diesen speziellen Schlag hilfreich sein könnte. Das Ziel (das Grün, die Flagge, das Fair-way) hat immer eine große Anziehungskraft. Es ist so leicht, mit den Gedanken schon beim Resultat zu sein und nicht mehr beim Schwung selbst. Sie können aber keine KAGAMI Übung ausführen und gleichzeitig über das Resultat in der Zu-kunft nachdenken. Das ist einer der Grün-de, warum die KAGAMI Übungen derart wirkungsvoll sind. Sie bringen uns in die Gegenwart zurück, während notwendige Schwungkorekturen wie von selbst pas-sieren.

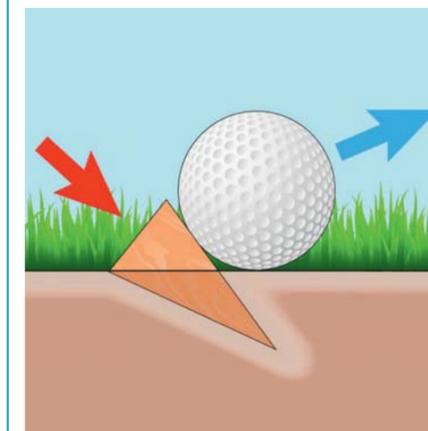
Wenn Sie die KAGAMI Übungen kennen lernen wollen, können Sie sie im KAGAMI Buch, in der DVD oder APP studieren. In einem KAGAMI Workshop kann der Trai-ner Ihnen helfen, die für Ihre persönlichen Herausforderungen besten Übungen zu finden. **G**

Illustrationen Putting und Lange Schläge:
Theresa Hasselberg www.sport-kunst.de

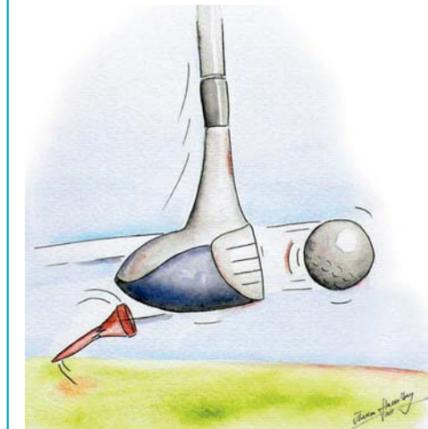
EINIGE MEINER LIEBLINGS-VISUALISIERUNGEN



PUTTING Die Zuggleise und der Zug



PITCHING Der Keilschlag für einen hohen Schlag oder einen Schlag vom Rough



LANGE SCHLÄGE Was macht das Tee oder das Gras gleich nach dem Schlag?

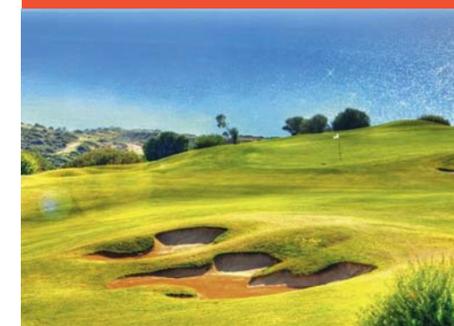
GOLF URLAUBSREISEN
Frühjahr 2017

mit Sabana Crowcroft



Südafrika: Golf & Safari
Italien: Royal Park i Roveri
Zypern: Aphrodite Hills.

Der URLAUB IHRES LEBENS.



Championship Golfplätze
mit gleichgesinnten Golfern
genießen

Inklusive 5-tägigem
KAGAMI Training auf der
Range und dem Platz.



Mehr Informationen unter:
[kagami-golf.de/
reisen.html](http://kagami-golf.de/reisen.html)