



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

Der einsame Schläger

Lernen: Wie Sie sich mit ihm anfreunden.

Führen Sie auch ein paar Schläger in Ihrem Bag auf dem Golfplatz spazieren? Schläger, die Sie praktisch nie nutzen? Bei denen Ihnen das Vertrauen fehlt, dass der Schlag etwas wird? Vielleicht haben Sie den ein oder anderen Schläger schon aufgegeben und er fristet sein Dasein im Keller...

Lassen Sie Ihre Fantasie spielen – es wird sie lächeln lassen!!!

Der mentale Aspekt

Zunächst benötigen Sie einen RESET Schläger, d.h. einen Schläger, mit dem Sie sich sicher fühlen und der Ihnen am besten liegt. Wechseln Sie immer wieder zwischen diesem RESET Schläger und dem „einsamen Schläger“, bis Sie die gleiche Einstellung und den gleichen Schwung wie mit allen Ihren Hölzern haben.

Nehmen Sie den „einsamen“ Schläger sowie mindestens zwei weitere naheliegende aus Ihrer Tasche und legen Sie sie nebeneinander. (siehe Bild unten)
Wenn z.B. das Holz 3 Ihr „einsamer“ Schläger ist, nehmen Sie alle anderen Hölzer aus Ihrer Tasche.

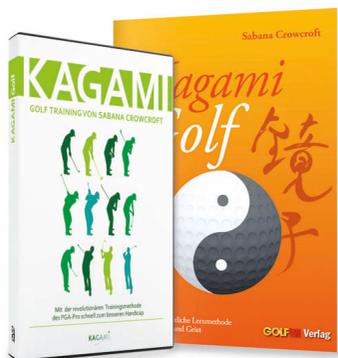


Wenn Sie dieses Szenario kennen, dann lesen Sie weiter...

Bestimmt haben Sie Entschuldigungen dafür, dass Sie den Schläger nicht nutzen: „Mit dem Schläger geht es schwieriger“ oder „Ich weiß nicht, wie ich mit meinen Fairway-Hölzern spielen soll“. Dabei gibt es kaum einen Unterschied zwischen dem nicht genutzten Schläger und dem nächst höheren oder niedrigeren.

Die Ansprechposition für Hölzer und lange Eisen

Je länger der Schläger ist, desto weiter links sollte der Ball liegen. Das bedeutet beim Holz 3 oder 5, dass er in einer Linie mit Ihrem linken Absatz platziert sein sollte. Beim Driver auf Höhe des linken Zehs (für Rechtshänder). Um die Schultern parallel zum Ziel zu belassen, geben Sie sich die Anweisung „rechte Schulter zurück und runter“. Da die Instruktion vor dem Schwung stattfindet, stört sie nicht. Wenn Sie Ihren Kopf mit den Schultern mitgehen lassen, werden Sie den „Po“ des Balls sehen. (siehe Bild rechts oben)



KAGAMI Golf Buch
von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
Erhältlich telefonisch über
den **GOLF TIME Verlag** oder über
www.kagami.de

Golf Training DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 29,95 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Buch & DVD Paket:
Sonderpreis € 44,90 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

JETZT NEU



DIE REVOLUTIONÄRE APP

GOLF ACADEMY

powered by KAGAMI

11 interaktive KAGAMI-Video-Übungen mit der Sie auf revolutionäre Weise Ihren Golf-Schwung verbessern werden.



»Einer der Effekte von Angst ist, die Sinne zu stören und Dinge anders erscheinen zu lassen als sie sind.«
Miguel de Cervantes, spanischer Dichter



Schritt 1

Spiele Sie so viele Schläge mit dem RESET Schläger, bis Sie mit den Ergebnissen zufrieden sind. Beobachten Sie genau, was Sie machen: Ihre Einstellung zum Schläger und Ihre Herangehensweise.

Schritt 2

Nehmen Sie Ihr Holz 3 und sprechen Sie den Ball mit dem gleichen Zutrauen an, wie bei Ihrem RESET Schläger. Denken Sie die gleichen Gedanken, machen Sie den gleichen Schwung und erwarten Sie die gleichen Resultate. Sie können den Ball etwas aufteem, um anfangs mehr Vertrauen zu bekommen.

Schritt 3

Wählen Sie eines der anderen Hölzer, wenn Sie sich mit diesen auch wohlfühlen. Ansonsten nehmen Sie wieder Ihren RESET Schläger und bauen Sie Vertrauen auf. Spüren Sie Ihre Haltung gegenüber dem Schläger nach, den Sie wirklich mögen.

Schritt 4

Übertragen Sie diese Einstellung auf Ihren „einsamen“ Schläger. Lächeln Sie den Schläger an, heißen Sie ihn willkommen! Entspannen Sie sich. Es gibt nichts zu befürchten außer die Furcht selbst.



Wiederholen Sie diesen Prozess bis Sie alle Schläger mit der gleichen Einstellung und dem gleichen Schwung spielen.

Jetzt ist es natürlich wichtig, dass Sie den „einsamen“ Schläger auf dem Golfplatz bei jeder Gelegenheit VERWENDEN. Dann ist er nicht mehr einsam!

Viel Spaß!

JETZT GLEICH LADEN
Erhältlich im **App Store**

