

SABANA  
CROWCROFT



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

# Was Sie von Kindern lernen können

**Zielgenau** Die richtige Distanz finden – hohe Schläge aufs Grün. Vertrauen Sie Ihrem Körper-Geist-System.

**W**ie finde ich die richtige Distanz für einen Gefühlsschlag auf das Grün? Diese Frage höre ich oft in meinen Workshops.

Die Antwort ist einfacher, als Sie glauben: Entspannen Sie sich und lassen Sie Ihr Unterbewusstsein die Arbeit machen. Ihr Cerebellum – der Teil des Gehirns, der für die motorische Koordination zuständig ist – kann dies ausgezeichnet. Es kommuniziert sehr gut mit Ihrem Körper – wenn Sie es zulassen! Denken Sie zuviel, wird diese Kommunikation gestört.

Ein Beispiel: Überlegen Sie erst, wie Sie Ihren Arm schwingen müssen, wenn Sie ein zerknülltes Papier in den Papierkorb werfen? Wohl eher nicht. Wenn Sie es tun würden, wäre die Trefferquote sicherlich geringer.

## Ausschlaggebende Elemente

Worauf kommt es bei einem solchen Gefühlsschlag an? Zwei Dinge sind nach meinen Erkenntnissen wesentlich:

1. Die Neigung des Schlägerblatts im Treffmoment.
2. Die Schlägerkopfgeschwindigkeit während des Treffmoments.

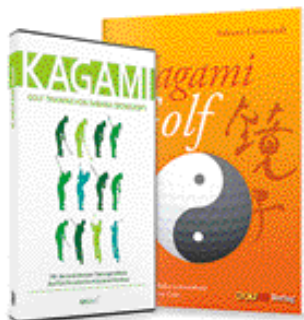
Sie brauchen sich nur auf diese beiden Parameter zu konzentrieren, um die richtige Distanz für kurze Schläge zu finden. Tatsächlich liegt die Antwort in Ihrem Unterbewusstsein, nicht in Ihrem Intellekt. Stellen Sie nur die richtige Frage, das aktiviert automatisch die richtige Antwort. Dies ist der natürlichste Weg des Lernens und der Grund dafür, dass Kinder 25-mal schneller lernen als Erwachsene.

## 1. Das Schaufeln abstellen

Es ist wichtig, dass Sie die Neigung des Schlägerkopfs im Treffmoment im Vergleich zur Ansprechposition nicht verändern. Die meisten Golfer versuchen, einen Pitch zu schaufeln. Das führt dazu, dass der Schläger unter den Ball rutscht oder ihn toppt – beides hat ein vernichtendes Ergebnis zur Folge.



Wenn Sie daher ein SW oder Lob Wedge spielen, sprechen Sie den Ball immer so an, dass Ihre Hände vor dem Schlägerkopf sind. Dies kann ruhig als Anweisung formuliert sein, da es noch Teil Ihrer Pre-Shot Routine ist.



### Kagami Golf

von Sabana Crowcroft.  
32.000 Exemplare verkauft.  
€ 24,90 + € 3,- Versand/  
europäisches Ausland € 7,-  
Erhältlich telefonisch (089/42718187)  
über den **GOLF TIME Verlag** oder über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

### Golf Training DVD

von Sabana Crowcroft.  
€ 29,95 + Versand (s. o.)  
Erhältlich über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

### Buch & DVD Paket:

Sonderpreis: € 44,90 + Versand (s. o.)  
Erhältlich über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)



Südafrika: *Golf & Safari*  
Lissabon: *Penha Longa*  
Belek: *Gloria Serenity*  
Italien: *Royal Park i Roveri*  
Gran Canaria: *Sheraton Salobre*



Championship Golfplätze  
genießen  
mit gleichgesinnten Golfern

Inklusive 5-tägigem  
intensivem  
KAGAMI Training.



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

**»Es ist wunderbar zu beobachten, wie mühelos kleine Kinder Sportarten lernen. Sie befinden sich in einem Zustand von Vertrauen und Körperbewusstsein. Erwachsene könnten ebenso schnell lernen, wenn sie die gleichen Prinzipien anwenden würden«**

Sabana Crowcroft

Um die Hände während des Schlags in dieser Position zu halten, visualisieren Sie, wie Sie auf den Ball RUNTER schlagen, sodass Sie erst den Ball spielen und danach ein Divot schlagen. Auf diese Weise quetschen Sie den Ball auf das Schlägerblatt und erzeugen Backspin und Höhe.



## 2. Die richtige Schlägerkopfgeschwindigkeit

Während des Schwungs arbeitet Ihr Cerebellum für Sie. Um als Erwachsener auf dieses natürliche Wissen zugreifen zu können, müssen Sie Ihre Sinne aktivieren und sich nur darauf konzentrieren, was ausschlaggebend ist – die Schlägerkopfgeschwindigkeit.

Das Cerebellum und Ihr Körper arbeiten fantastisch zusammen, wenn Sie ihnen eine Chance geben und ein wenig üben.

## Aktivieren Sie Ihre Sinne

Nehmen wir an, Sie brauchen einen halben Schlag mit einem SW zum Grün. Stellen Sie sicher, dass Sie die Entfernung zur Fahne kennen. Wenn notwendig, messen Sie und kalkulieren Sie den Wind oder Höhenunterschiede mit ein.

Dann VISUALISIEREN Sie den Schlag, den Sie spielen möchten, so klar wie möglich. Sehen Sie den Flug des Balls und wie er in der Nähe der Fahne landet?

Als Nächstes stellen Sie sich die entscheidende Frage: „Welche Schlägerkopfgeschwindigkeit brauche ich für diese Distanz?“

FÜHLEN Sie die Antwort, indem Sie einige Übungsschwünge machen und so Ihren Kopf (das Cerebellum) die richtige Schlägerkopfgeschwindigkeit für diesen Schlag finden lassen.

HÖREN Sie das Geräusch, das der Schläger macht, wenn er durch das Gras geht. Es ist für jede Entfernung anders.

## Loslassen

Sie haben nun alles Notwendige getan, um einen guten Schlag zu spielen. Sprechen Sie jetzt den Ball an, atmen Sie aus und schalten Sie jede erdenkliche Kontrolle aus. Entspannen Sie sich und SCHWINGEN Sie den Schläger, ohne zu denken. Vielleicht möchten Sie singen oder zählen (1, 2, 3 . . . 1, 2, 3), um den Intellekt einfacher ruhig zu stellen. Trauen Sie Ihrem Körper-Geist-System zu, das zu tun, was es am besten kann. Sie haben dies Ihr ganzes Leben lang getan, nur noch nicht beim Golfspielen. Also los! Und genießen Sie es. 