

SABANA
CROWCROFT



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

Strategie und Visualisierung

Pre-Shot-Routine Wie Sie Ihre golferischen und beruflichen Lebensziele erreichen.

Was haben Jordan Spieth und Bubba Watson gemeinsam – abgesehen davon, dass sie beide bereits das US-Masters gewonnen haben? Beide besitzen eine unglaublich ausgeprägte Fähigkeit zu visualisieren.

Tiger Woods sagte einst von Bubba Watson, dass dieser Schläge visualisieren (und spielen) könne, von denen er selbst nur träumen kann. Jordan Spieth hat allein seinen ausgezeichneten Visualisierungsfähigkeiten viele Erfolge zu verdanken.

Die meisten von Ihnen, die diesen Artikel lesen, haben nicht das Golftalent eines Top-spielers. Aber Sie haben ALLE die Möglichkeit, für Schläge, die Sie spielen möchten, eine Strategie zu entwickeln und die Schläge zu visualisieren. Diesbezüglich können Sie genauso gut sein wie die Masters Champions. Sie müssen sich das nur zur Gewohnheit machen.

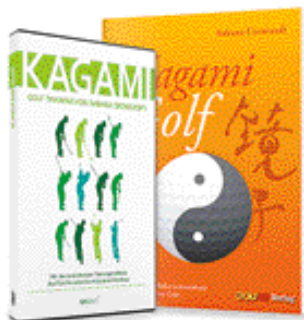
Schritt 1: Für jeden Schlag die richtige Strategie

Bevor Sie einen Schlag visualisieren können, muss Ihnen klar sein, in welche Richtung der Ball fliegen soll. Topspieler stellen sich sogar die komplette Flugbahn des Balls vor. Bei Abschlägen oder Fairwayschlägen wähle ich nie ein entferntes, diffuses Ziel, sondern einen exakten Punkt am Horizont. Das bewirkt, dass ich nicht so auf die Länge fokussiert bin! Manchmal ist die Distanz allerdings ein Schlüsselement der Planung. Beispielsweise für Loch 12 in Bad Abbach. Hier ist es absolut unerlässlich, strategisch zu spielen. (Bild 1).

Wenn Sie 180 Meter weit schlagen können, zielen Sie vom Herrenabschlag aus hinter den linken Bunker (s. Flugbahn A, Bild 2). Wenn Sie sich nicht sicher sind, den Ball so weit schlagen zu können, orientieren Sie sich ca. 160 Meter in Richtung des Bunkers auf der rechten Seite, dieser ist weiter weg als der linke Bunker (s. Flugbahn B, Bild 2). Schauen Sie sich das Infoboard am Abschlag an. Je nachdem, wie Sie die Angaben dort bei Ihrer Strategie berücksichtigen, kann diese sehr unterschiedlich ausfallen.

Zur Strategie gehören also die Schlägerwahl und die Wahl des notwendigen Schläges.

Bad Abbach, Bahn 12: Flugbahn nach Können auswählen



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

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





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)

»Visualisierung – einer der wichtigsten Bestandteile des mentalen Pakets, das uns zur Verfügung steht«

Ray Floyd, USPGA Tour Player

Für Chip & Run-Schläge rund ums Grün brauchen Sie eine Landezone und ein Ziel, das interessant, aber nicht zu stressig ist. Die Landezone, in der der Ball auf dem Grün aufkommt, sollte ungefähr die Größe eines großen Korbes haben. Die Größe des Ziels hängt davon ab, wie gut Sie chippen. Wenn Sie vorher noch nie eingelocht haben, dann wäre es vielleicht ein unrealistisches Ziel, das Loch selbst als Ziel zu wählen. Wie wäre es z. B. mit einem Radius von einem Meter rund ums Loch? Das wäre vielleicht realistischer und erhöht Ihre Chance, den Putt einzulochen.

Schritt 2: Visualisieren Sie Ihren Schlag

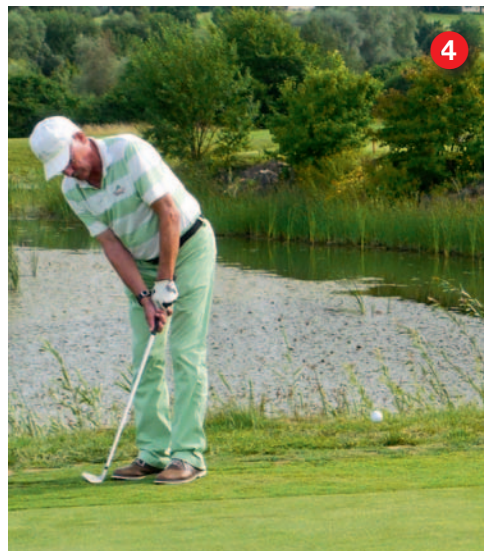


Für den Schlag auf Bild 3 + 4 wählen Sie einen Chip & Run-Schlag mit einem SW. Lassen Sie den Ball auf halbem Weg zum Loch landen. Jules hat den Schlag, den er plante, mindestens dreimal während seiner Set-up Routine visualisiert, bevor er ihn spielte – zum letzten Mal, als er den Ball ansprach. Seine Übungsschwünge und Visualisierungen halfen ihm, die Distanz zur Landezone und die Bewegung, die zur Ausführung des Schlags notwendig war, zu fühlen.

Visualisieren Sie den Schlag so klar, als ob Sie den Ball gerade wirklich sehen. Ihr Unterbewusstsein und Ihr Körper werden dann gemeinsam den Schlag Realität werden lassen.

Ohne klare Strategie – Landezone und Ziel – hätte Jules die Flugbahn nicht so gut visualisieren können und so auch nicht das richtige Gefühl für den Schlag bekommen.

Schritt 3: Kommen Sie ins JETZT zurück



Wenn Sie während des Schwungs über Ihre Strategie oder Ihr Ziel für den Schlag nachdenken, bewegen Sie sich in der Zukunft – das ist nicht hilfreich! So werden Sie keine Höchstleistungen erzielen.

Befreien Sie sich davon, an Ihre Ziele zu denken, und ersetzen Sie sie durch eine KAGAMI-Übung während des Schwungs. Beispielsweise das Gras anzuschauen, nachdem der Ball weg ist, oder den Pendelschwung. Dies wird Ihnen helfen, ins JETZT zu gelangen und sich mehr bewusst zu sein, was Sie tun. Es gibt viele unterschiedliche KAGAMI-Übungen dafür, die ich in meinem Buch, auf der DVD oder in der KAGAMI App erläutere.

Das Visualisieren des Schlags gehört allein zur Pre-Shot-Routine, nicht zum Schwung selbst. Haken Sie das innerlich ab kurz bevor Sie ausholen, und wählen Sie eine KAGAMI-Übung, um sich in die Gegenwart zu bringen.

Wenn Sie diese Fähigkeiten in Ihrem Golfspiel verfeinern, können Sie sie auch in allen anderen Bereichen Ihres Lebens anwenden. 