

SABANA  
CROWCROFT



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

# Grossartige Chips

**Konstanz Gute Technik & fokussierte Aufmerksamkeit**  
– seien Sie sich bewusst, was Sie üben und denken.

**S**ie haben sicherlich bereits festgestellt, dass bewusstes Denken bzw. Anweisungen Ihrem Erfolg im Wege stehen. Wenn jedoch Ihr Geist während des Schlags ruhig ist, können Unterbewusstsein und Körper ideal zusammenwirken und so genau den richtigen Schlag hervorbringen. Natürlich muss auch Ihre Technik gut sein. Die Kombination von beidem ist es, was zum Erfolg führt.

Die KAGAMI Übungen, die über Bilder, Geräusche und Gefühle unsere Sinne anregen, fördern akkurate und effiziente Bewegungsabläufe sowie den idealen mentalen Zustand für das Spiel. Somit arbeitet die KAGAMI Methode gleichzeitig an den mentalen Gewohnheiten als auch an der Schwungtechnik.

(der Schläger hackt vor dem Ball in den Boden und wird dadurch abgebremst) oder dünn getroffenen Bällen (der Ball wird zu hoch getroffen, so dass er wesentlich weiter fliegt und rollt als beabsichtigt). Nur eine winzige Bewegung mit den Händen genügt schon (Zeichnung 1).

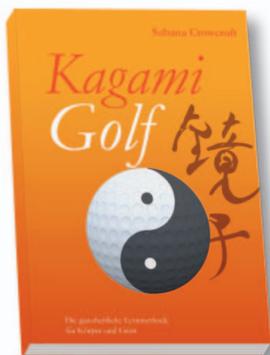
## Mentale Sabotage

Sind Sie davon überzeugt, dass Sie Ihre Hände benutzen müssen, um den Ball beim Chip vorwärts zu bewegen? Für viele Golfer ist dies eine nicht hinterfragte Annahme – aber sie ist FALSCH! Dieser Glaube oder „Verhaltensmotivator“, wie ich es nenne, führt zu fett

Finden Sie heraus, ob dies auch für Sie zutrifft: Bitten Sie einen Freund, beim Chippen Ihr rechtes (bei Linkshändern das linke) Handgelenk festzuhalten. Falls dieses oder Ihre Hand während des Schlags aktiv ist, zeigt dies, dass Sie diesen „Verhaltensmotivator“ verinnerlicht haben – ob es Ihnen bewusst ist oder nicht. Die folgende Übung kann Ihnen bei dieser und vielen anderen Schwierigkeiten beim Chippen enorm helfen:

## Ansprech-Position

Wenn Sie schon vor dem Schlag Ihren Körper und den Schläger so positionieren, dass Ihre Hände unbeteiligt bleiben, ist dies eine große Hilfe bei der Überwindung des Glaubens, dass Sie beim Chippen die Hände benötigen:  
Stehen Sie so, dass der Ball vor dem hinteren Fuß liegt, und lassen Sie den Schaft des Schlägers in Richtung Ihrer vorderen Hüfte zeigen. So sind Schläger und vorderer Arm (der linke bei Rechtshändern) in einer Linie.



**Kagami Golf**  
von Sabana Crowcroft.  
31.000 Exemplare verkauft.  
Erhältlich über das KAGAMI Büro.  
24,90 € + Versand  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

## KAGAMI GOLF WORKSHOPS

Das einzige Golftraining, das sich in einem Workshop sowohl mit Ihren technischen als auch mentalen Herausforderungen beim Golfen befasst. Und dies ohne Anweisungen während des Schwungs.



**1-, 2- und 3-tägige Workshops geleitet von Sabana Crowcroft,** Erfinderin der KAGAMI Methode, an den KAGAMI Academies:  
 Gsteig (nahe München),  
 Gut Heckenhof (bei Köln) und  
 Fleesensee (bei Waren a. d. Müritz)



**Mini-Workshops, geleitet von unseren qualifizierten KAGAMI Golf Assistenten,** Andy Riss, Ernst Rödder & Rainer Ehrlich.



Details und Buchungen unter [www.kagami.de](http://www.kagami.de)  
**Golfswing/Workshops & Termine.**

Telefon: +49 (0)176 70550217  
 Email: [info@kagami.de](mailto:info@kagami.de)  
 Web: [www.kagami.de](http://www.kagami.de)

# Unbewusste Glaubenssätze Ihre Technik betreffend werden Ihren Schlag immer wieder sabotieren, egal, wie konsequent Sie üben.

## Die Standuhr-Visualisierung



Stellen Sie sich vor, Sie sind eine mächtige Standuhr aus Holz, deren Pendel rhythmisch hin und her schwingt. Ihre Schultern fungieren als der Motor der Uhr. Die Stange entspringt Ihrer linken (rechten für Linkshänder) Schulter und verläuft von dort bis zum Schlägerkopf hinunter – wie aus einem Stück Metall. (Zeichnung 2)

Am wichtigsten ist die Vorstellung, dass Ihr vorderes Handgelenk aus Metall ist und sich während des Schwungs überhaupt nicht bewegt. Während Sie mit diesem Bild schwingen und den Rhythmus der Uhr fühlen, sprechen Sie laut TICK beim Aufschwung und TACK beim Durchschwung. Diese Übung aktiviert alle drei Sinne (Sehen, Fühlen, Hören) und eignet sich für jeden.

während Ihre Arme ein V formen. Auch dann können Sie die Visualisierung nutzen - stellen Sie sich vor, die Stange teilt sich in der Mitte. Sie besteht aus Metall, so dass Hände und Handgelenke während des Schwungs nicht arbeiten können (Zeichnung 3).

## Der Körper folgt dem Geist.

Wenn Sie dieses Bild während des Schwungs visualisieren, wird Ihr Körper Ihrer Vorstellung folgen und Ihre Handgelenke und Hände werden ruhig bleiben. Sobald Sie erleben, wie gut der Ball jetzt vom Schlägerblatt fliegt – als ob er geradezu davon angezogen wird und nicht erst geschlagen werden müsste - ist dies die Geburt einer positiv wirkenden Überzeugung bezüglich des Chippen. Dieser neue „Verhaltensmotivator“ wird Ihnen helfen, beständiger gute Chip-Schläge zu spielen.



**Denken Sie daran: Übung schafft Permanenz - üben Sie Ihre Fehler, bleibt alles beim Alten!**

## Alternative Position

Vielleicht ziehen Sie es vor, so zu stehen, dass der Ball in der Mitte oder etwas zurückversetzt von Ihrer Mitte liegt,