

# DIE DREI PHASEN DES SCHWUNGS

**PHASE 1** Wie Sie sich richtig für einen Schlag vorbereiten.

In meinen nächsten drei Artikeln werde ich Sie durch die drei Phasen eines Golfschlags begleiten. Alle drei sind gleich wichtig. Jede spielt eine Schlüsselrolle in der Verwirklichung Ihres vollen Golfpotenzials. In dieser Ausgabe möchte ich Sie bei der ersten Phase unterstützen: der **VORBEREITUNG**.

## IHR VERSTAND IST GEFRAGT

Dieser Teil des Golfschlags wird vom linearen, logischen Denken dominiert. Damit eine Pre-Shot-Routine wirkungsvoll sein kann, sollte sie jedes Mal exakt dieselbe sein. Falls Sie noch keine klare Routine für jeden Schlag haben, dann benötigen Sie dringend eine!

Meine persönliche Pre-Shot-Routine ist sehr präzise und strukturiert. Sie dauert circa 20 Sekunden, angefangen vom Moment, wenn ich beim Ball ankomme, bis zum Aufschwung. Falls irgendein anderer Gedanke, der nicht zum Ablauf gehört – wie zum Beispiel „Ich hoffe, das ist der richtige Schläger!“ oder „Dieses Geräusch



**PRE-SHOT-ROUTINE**  
Jason Day ist bekannt für seine akribische Vorbereitungs-Phase

stört mich nicht!“ – währenddessen auftaucht, weiß ich schon, dass ich gestört bin und ich meine Vorbereitungsphase nochmals von vorne beginnen muss.

## IHREN SCHLAG UND SCHWUNG VISUALISIEREN

Der US PGA TOUR Spieler Jason Day ist ein Golfer, dessen Pre-Shot-Routine sehr offensichtlich und akribisch abläuft. Schauen Sie doch auf YouTube sein Video an, in dem er sie erklärt.

Die Wissenschaft weiß heute, dass Bewegung im Gehirn initiiert wird. Unser Gehirn kennt keinen Unterschied zwischen einer Vorstellung und der Realität. Genau die gleichen Muskeln, die an einer realen Aktion



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

beteiligt sind, werden auch dann aktiviert, wenn Sie sich eine präzise Vorstellung von der Aktion machen. Deshalb empfehle ich Ihnen, sich möglichst genau vorzustellen, wie und wohin der Ball fliegen soll. Dies alles passiert ohne bewusstes Denken oder Anweisungen. Außerdem wirken Visualisierungen entspannend auf Körper und Geist.

Für Annäherungsschläge müssen Sie auch die Landezone des Balles und sein Rollen in Ihre Vorstellung einbeziehen. Dies ist nur möglich, wenn Sie eine klare Strategie für die gegebene Situation haben. Sich für eine Strategie zu entscheiden, ist Teil der Pre-Shot-Routine.

## EINEN POSITIVEN GEISTESZUSTAND HERSTELLEN

Ein Schlüssel zum Erfolg auf dem Golfplatz ist ein ruhiger Geist während des Schwungs. Sie können lernen, Ihre Gedanken zu beruhigen und einen harmonischen Geisteszustand herzustellen, damit Sie ohne Störung die großartigen Golfschläge ausführen können, die Ihrem tatsächlichen Potenzial entsprechen.

Falls Ihr Kopf oder der von Ihren Spielpartnern zwischen den Schlägen mit vielen Gedanken beschäftigt ist, wird es viel schwerer sein, ihn beim Schwung abzuschalten. Vermeiden Sie daher in der Zeit zwischen den Abschlägen so ernste Themen wie Politik, Religion, Sex etc. Versetzen Sie sich lieber in einen ruhigen mentalen Zustand, indem Sie sich an Ihre gelungenen Schläge erinnern oder an eine Erfahrung, in der Sie glücklich und entspannt waren!

## DEN SCHWUNG ÜBEN

Es gibt Golfer, die keine Probeschwünge machen. Dann ist es aber ratsam, seinem Hirn-Körper-System die richtigen Informationen zu geben, wie man den Schläger schwingen möchte. Dies können Sie durch Visualisierungen erreichen.

Wenn Sie aber Ihren Schwung visualisieren UND auch einen Probeschwung ausführen, wird Ihr Unterbewusstsein mit positiven Impulsen überflutet werden. Dies erhöht die Chance auf einen guten Schlag enorm.



**WICHTIG** Das Ziel visualisieren

Ich persönlich fühle während des Übungsschwungs, welchen Schlag ich spielen möchte, während ich mich gleichzeitig für eine KAGAMI Übung entscheide.

## DAS ZIEL EINATMEN

Falls Sie kein Pin anspielen, wählen Sie bitte ein anderes sehr präzises Ziel für jeden Ihrer Schläge – nicht nur einen Baum irgendwo am Horizont, sondern z. B. einen bestimmten Ast des Baumes. Fixieren Sie vor dem Schlag Ihr Ziel und atmen Sie es zu sich in den gegenwärtigen Moment hinein. Je besser Sie sich mit dem Ziel in der Phase vor dem Schlag verbinden, umso genauer wird Ihr Unterbewusstsein während des Schwunges darauf reagieren.

Durch meine hier vorgestellten Tipps können Sie sich hervorragend für Ihren Schlag vorbereiten. Falls Sie es jedoch nicht schaffen, Ihren Kopf mit all seinen Gedanken zu beruhigen, bevor Sie mit dem Aufschwung anfangen, ist die Wahrscheinlichkeit für einen gelungenen Schlag klein. Deshalb habe ich mich intensiv mit ABSCHALTKNÖPFEN, die Ihnen dabei helfen können, auseinandergesetzt. Diese werde ich Ihnen in der nächsten Ausgabe vorstellen. **GT**



**KAGAMI GOLF**  
von Sabana Crowcroft,  
35.000 Exemplare verkauft. € 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

## DIE 3 PHASEN DES SCHWUNGS

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

**KAGAMI**  
Golf

Sofortige Handicap-  
Verbesserung - ohne  
Anweisungen!!



KAGAMI -  
der Spiegel  
auf japanisch

WORKSHOPS mit

**SABANA CROWCROFT**  
und Ihren **KAGAMI**  
Golf-Coaches



5 Akademien in  
Deutschland/Österreich

- Der Öschberghof, Donaueschingen
- Golfanlage Bad Abbach, Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort, Köln/Bonn
- Berchtesgadener Land, Weng, Nähe Salzburg
- Posthotel Achenkirch, Achensee, Tirol

Details und Buchungen unter  
**kagami-golf.de**