



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

# GOLFPLATZ-STRATEGIE NO RISK – NO FUN?

**VERTRAUENSACHE** Schalten Sie den Verstand aus und geben Sie sich intuitiv Ihrem Golfschlag hin.

**W**ussten Sie, dass **PAR** die Abkürzung für „Professional Average Record“ ist? Es ist also die Schlagzahl, an der sich ein Profi messen sollte – und nicht ein Amateur mit Handicap! Aber wie viele Handicap-Golfer haben beim Abschlag das PAR des Loches im Hinterkopf und möchten es bewusst oder unbewusst spielen! Wenn dies geschieht, wird es die meisten Amateur-Golfer automatisch unter Druck setzen.

Für diese Kategorie von Golfern habe ich den **AAR** kreiert: **Amateur Average Record**. Das ist das PAR, nach dem Ihr persönliches Handicap eingerechnet ist.

Bei einem Hcp von zum Beispiel 36 kommen bei jedem Loch 2 extra Schläge hinzu. Basierend auf Ihrem persönlichen AAR können Sie dann viel einfacher Ihre **eigenen BIRDIES** und **PARs** spielen! Solche Erfahrungen sind extrem motivierend und geben Ihrem Selbstbewusstsein einen positiven Schub.

Es ist ein Akt der Selbstsabotage, eingeschüchtert am Abschlag eines langen PAR 5 zu stehen, weil man sich an der Vorgabe orientiert, das Grün in drei Schlägen zu erreichen – und das mit einem 36er-Hcp ... Mit Ihrem AAR jedoch dürfen Sie fünf Schläge bis aufs Grün plus zwei Putts ausführen – und so ist es doch viel entspannter!

Damit sich Ihre neue „AAR-Haltung“ stabilisieren kann, schlage ich vor, dass Sie vor jeder Runde die Scorekarte ändern (**BILD 1**). Kreuzen Sie die PAR-Vorgaben aus und ersetzen Sie sie mit Ihrem persönlichen AAR für jedes Loch. Genießen Sie Ihr Hcp und die Anzahl der extra Schläge, denn beides wird wahrscheinlich in Zukunft nur noch sinken.

## NO RISK – NO FUN!

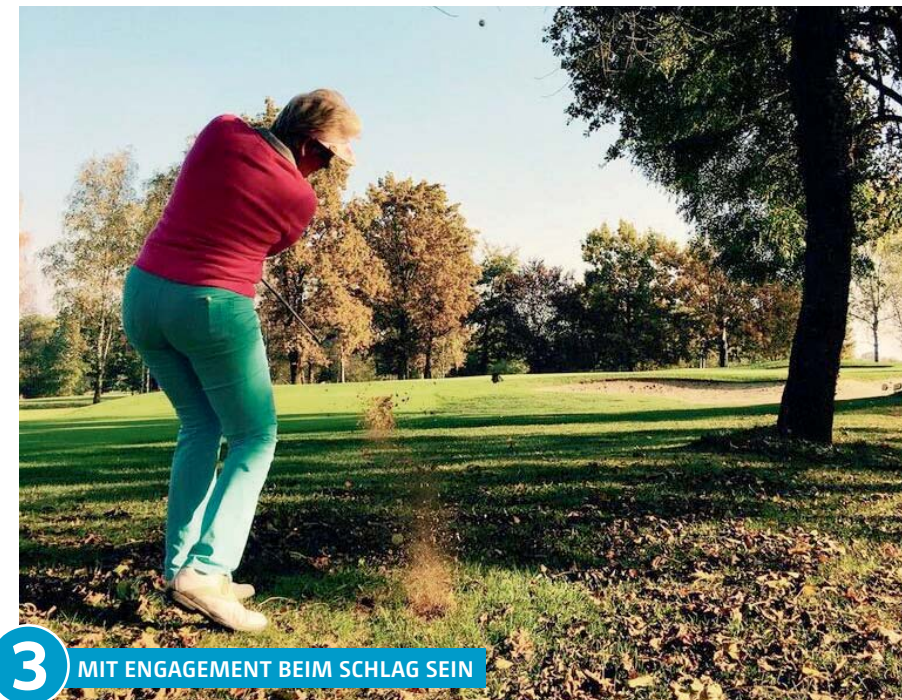
Wenn Sie Ihr persönliches Hcp in Ihre Erwartungen an sich selbst miteinbeziehen und die Schlagzahl für Ihr AAR kennen, wird eine Entscheidung für oder gegen ein Risiko kalkulierbarer. Natürlich ist es befriedigend, sich an schwierige Schläge heranzuwagen, besonders wenn sie gelingen. Und nur dann wissen Sie, wie gut Sie tatsächlich spielen können. Diese Schläge ziehen jedoch gewöhnlich einen höheren Score nach sich, als wenn Sie den schnellsten Weg aus einer kniffligen Situation wählen oder einen Strafschlag in Kauf nehmen. Oft gibt es aber neben den Möglichkeiten, volles Risiko oder gar kein Risiko einzugehen, noch eine dritte Alternative, die auch eine tolle Herausforderung darstellen kann.

Sehen Sie sich zum Beispiel meine Situation auf dem Bild 2 an. Ich könnte den Ball direkt zur Flagge hin spielen, aber ich müsste die Flugbahn aufgrund des Baums sehr niedrig halten. Dadurch wäre es schwierig, über den Bunker zu spielen und den Ball auf dem Grün zu stoppen. Das Risiko, dass ich meinen nächsten Schlag vom Bunker aus spielen muss, ist daher sehr groß.

Es gibt aber noch zwei Alternativen für den Schlag. Die einfache Version, die ich als Golfer mit hohem Handicap wählen würde, ist, den Ball zurück auf das Fairway zu spielen. Die präzisere Möglichkeit aber wäre, den Ball in die Nähe der linken Ecke des Bunkers zu zielen. Dies ist immer noch risikoreich, birgt jedoch die Chance, dass der Ball in der linken Ecke des Grüns liegen bleibt und ich auf diese Weise mein AAR (oder in meinem Fall das PAR!) erreichen kann (**BILD 2**).



**2 SICHER SCHLAGEN ODER RISIKOREICH?**



**3 MIT ENGAGEMENT BEIM SCHLAG SEIN**

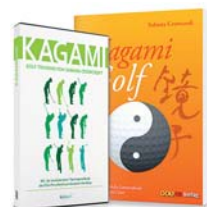
## PLANEN SIE IHRE STRATEGIE SORGSAM!

Es ist enorm wichtig, sich genügend Zeit für die Ausarbeitung einer Strategie zu nehmen, wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden. Die meisten Handicap-Golfer berücksichtigen das nicht genug. Geben Sie sich Zeit, sich über Ihre Alternativen klar zu werden. Hilfreich ist es, die diesbezüglichen Golfregeln zu kennen, sodass Sie sie zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Visualisieren Sie die möglichen Ergebnisse jedes alternativen Schlages und den Grad der

Schwierigkeit des darauffolgenden Schlages, den Sie dann vielleicht spielen müssten. Bedenken Sie, ob Sie den geplanten Schlag geübt haben. Fühlen Sie sich dabei zuversichtlich, auch wenn Sie ein wenig Aufregung spüren?

Vertrauen Sie schließlich Ihrer Intuition. Visualisieren Sie den Schlag, den Sie gewählt haben, schalten Sie Ihren Verstand ab und geben Sie sich Ihrem Golfschwing hin (**BILD 3**). **GT**

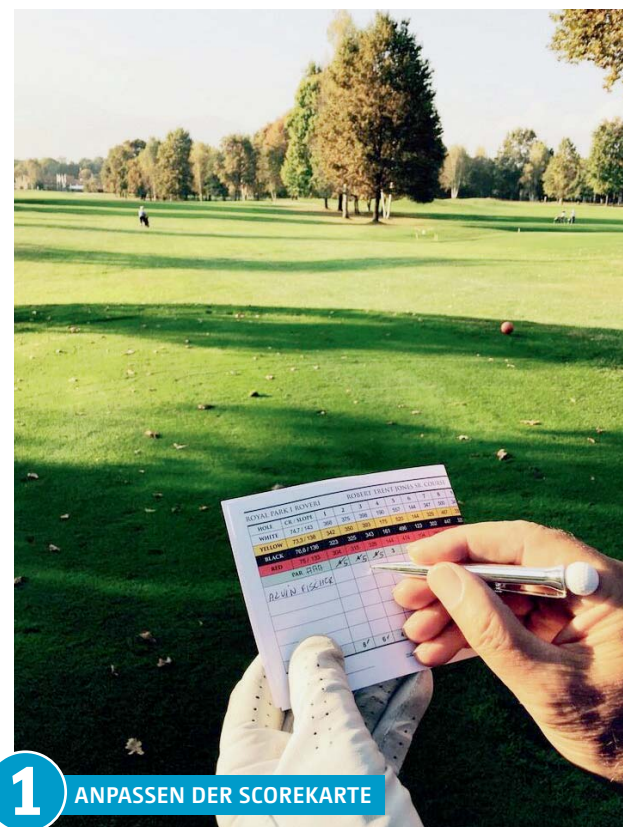


**KAGAMI GOLF**  
von Sabana Crowcroft,  
35.000 Exemplare ver-  
kauft. € 24,90 + € 3,-  
Versand/europäisches  
Ausland € 7,-

Erhältlich telefonisch  
(089/42718181)  
über den GOLF TIME  
Verlag oder über  
[www.kagami-golf.de](http://www.kagami-golf.de)

**GOLF TRAINING DVD**  
von Sabana Crowcroft.  
€ 34,90 inkl. Versand.  
Erhältlich über  
[www.kagami-golf.de](http://www.kagami-golf.de)

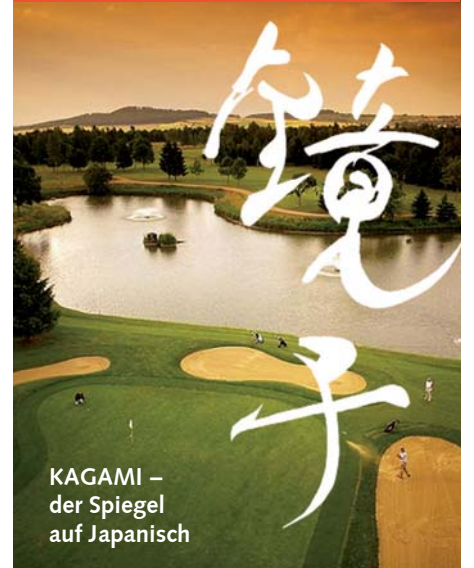
**BUCH & DVD PAKET**  
Sonderpreis: € 49,90  
inkl. Versand.  
Erhältlich über  
[www.kagami-golf.de](http://www.kagami-golf.de)



**1 ANPASSEN DER SCOREKARTE**

**KAGAMI®**  
Golf

Sofortige Handicap-  
Verbesserung – ohne  
Anweisungen!!



KAGAMI –  
der Spiegel  
auf Japanisch

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT  
und ihren KAGAMI  
Golf-Coaches



4 Academies in  
Deutschland/Österreich

- Der Öschberghof, Donaueschingen
- Golfanlage Bad Abbach, Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort, Köln/Bonn
- Posthotel Achenkirch, Achensee, Tirol

Details und Buchungen unter  
[kagami-golf.de](http://kagami-golf.de)