



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

CHIP-UND-RUN-SCHLÄGE REDUZIEREN SIE IHREN SCORE!

GEIST UND KÖRPER Finden Sie einfach heraus, wie beide Elemente optimal zusammenarbeiten.



Fotos: Anthony Grote www.anthonygrote.com
Umhali Golf & Country Club, Südafrika



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

Erhältlich telefonisch
(089/42718181)
über den GOLF TIME
Verlag oder über
www.kagami.de

GOLF TRAINING DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 34,50 + Versand (s. o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

BUCH & DVD PAKET
Sonderpreis: € 44,90
+ Versand (s. o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Eigentlich sollte der niedrige Chip-und-Run-Schlag in der Nähe des Grüns einer der leichtesten Schläge sein. Dennoch kämpfen viele Golfer damit, dass der Ball auf dem Grün landet, um ihn von dort ins Loch putten zu können.

DIE HERAUSFORDERUNG

Da Geist und Körper gerade beim Golfen eng zusammenarbeiten, ist es wichtig, beide Elemente im Schwung zu integrieren. Eine falsche Vorstellung oder ein falscher Glaubenssatz ziehen automatisch Fehler in der physischen Ausführung nach sich, denn der Körper folgt dem Geist. Wenn Sie sich bei einem Chip darauf konzentrieren, den Ball zu schlagen, werden Sie dabei wahrscheinlich Ihre dominante Hand benutzen. Dies wird aber zu einem getoppten Schlag führen oder der Schläger wird vor dem Ball auf dem Boden aufkommen. Wenn die rechte (die linke bei Linkshändern) Hand führt, sieht das so aus (siehe Bild rechte Spalte).

Um herauszufinden, ob Sie diesen Fehler machen, halten Sie Ihre Endposition nach dem Schlag. Falls jetzt Ihr linkes Handgelenk abgeknickt ist, bedeutet dies: Ja!

EIN NEUER GLAUBENSATZ

Wie wäre das, wenn Sie die Idee, den Ball schlagen zu müssen, einfach vergessen. Dabei brauchen Sie lediglich mit Ihrem linken Arm und der Schulter (rechts für Linkshänder) über das Gras zu fegen, als ob Sie einen Besen in der Hand halten. Dabei liegt der Ball im Weg – keine zusätzliche Aktivität ist mehr notwendig: Die Fege-Bewegung wird den Ball automatisch Richtung Loch bewegen.

Wenn Sie diese Visualisierung üben und immer wieder die Erfahrung machen, dass sie funktioniert, werden Sie einen neuen, wirksamen Glaubenssatz ausbilden.

DIE ANFANGSSTELLUNG

Der Ball liegt vor Ihrem hinteren Fuß und das Ende des Schlägers zeigt in Richtung Ihrer vorderen Hüfte. Auf diese Weise ist die linke Hand (rechte für Linkshänder) automatisch die führende, und so wird sich der Schläger-Ball-Kontakt enorm verbessern. Ihr Gewicht kann entweder auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt sein oder ungefähr zehn Prozent mehr auf dem vorderen Fuß liegen.



3 Fixieren Sie einen spitzen Bleistift mit der Spitze nach unten unter Ihrer Armbanduhr an Ihrer dominanten Hand. Der Schmerz wird es Sie sofort wissen lassen, falls Sie Ihr Handgelenk beim Schwung abknicken!



KAGAMI ÜBUNGEN

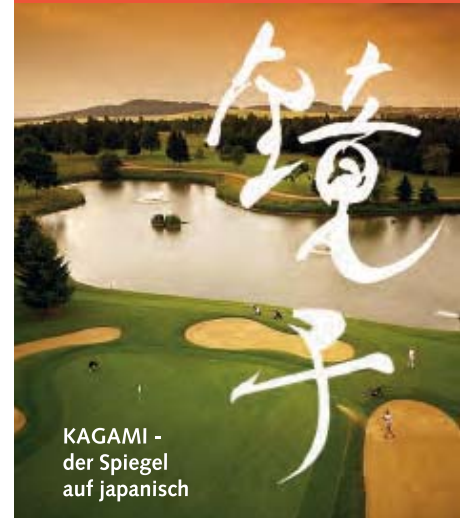
1 Stellen Sie sich vor, um Ihr linkes Handgelenk ist eine dicke Bandage gewickelt, die verhindert, dass sich Ihr Handgelenk während des Schwungs abknicken lässt.

2 Nehmen Sie einen weiteren Golfschläger und verlängern Sie den Schläger in Ihrer Hand, indem Sie den Griff des zweiten Schlägers mit der anderen Hand an den Griff des ersten halten, sodass der zweite Schläger an Ihrer Taille vorbeigeht (Bild rechts oben). Auf diese Weise ist es so gut wie unmöglich, die Handgelenke zu beugen.

ÜBUNG SCHAFFT BESTÄNDIGKEIT

Wenn Sie eine falsche Bewegung üben, wird Ihr Gehirn Synapsen für diese Bewegung ausgestalten und Veränderung schwieriger machen. Trainieren Sie mit Bewusstheit, sodass Sie mehr gute Schwünge als schlechte schlagen. Dies wird auch Ihr Vertrauen beim Spiel um das Grün herum steigern! **GI**

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