

BESTLEISTUNGEN IM TURNIER

DIE EFFEKTIVSTE KAGAMI ÜBUNG ÜBERHAUPT

Die Turniersaison ist bereits im vollen Gange und die Club-Meisterschaften werden bald beginnen. Wäre es nicht toll, ein Werkzeug zu haben, Ihre Bestleistung abzurufen und den Stress in Turnieren reduzieren zu können? Lernen Sie hier die wirkungsvollste KAGAMI Übung überhaupt kennen!

Grundsätzlich müssen Sie fähig sein, Ihren plappernden Verstand zu beruhigen, denn negative Gedanken produzieren angespannte Muskeln und Schwungfehler. Ist Ihr Schwung auf dem Übungsgelände noch mühelos, kann er durch den Druck bei Turnieren plötzlich misslingen.

EINFACH ZU NEUGIERIG

Fast alle Amateur-Golfer schauen, wohin der Ball fliegt, bevor sie ihn abgeschlagen haben. Nur blinde Golfer machen diesen Fehler nie! Wenn Sie Ihrer Neugierde nachgeben, wird dies Ihre Technik dramatisch beeinflussen, wie in Bild 1 (unten) abgebildet. Ihr Kopf und Ihre Wirbelsäule, die zusammen eine Achse und das Zentrum Ihres

Golfschwungs bilden, bewegen sich aus der korrekten Position heraus. Die Folge sind getoppte oder dünne Schläge, "Fades" oder "Slices".

Wenn Sie das nächste Mal einen dieser misslungenen Schläge machen, stellen Sie sich daher folgende Frage: **"Habe ich den Ball gesehen, als er zu fliegen begann oder erst später, als er bereits in der Luft war?"**

Falls Sie ihn bereits bei seinem Abflug sahen, haben Sie höchstwahrscheinlich Ihren Kopf vor dem Treffmoment bewegt! Der Treffmoment ist derart kurz, dass es praktisch unmöglich ist ihn zu beobachten. Allein deshalb schon macht es keinen Sinn, danach Ausschau zu halten. Wie also können Sie Ihren Körper im Treffmoment in der richtigen Position halten und es vermeiden, zu früh aufzublicken?

Mit folgender KAGAMI Übung werden Sie diese Herausforderung exzellent meistern. Darüber hinaus wird sie Sie während des Schwungs im **Hier und Jetzt** halten.



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

WAS MACHT DAS TEE?

Beginnen Sie mit einem einfachen Schläger wie einem mittleren Eisen und legen Sie den Ball auf das Tee. Während des Abschlages fragen Sie sich: **"Was macht das Tee gleich nach dem Treffmoment?"**

Wenn Sie das Tee sehen (Bild 2, linke Seite), ist die Aufgabe erfüllt und Sie können Ihren natürlichen Schwung fortsetzen. Mit etwas Übung werden Sie auch den Ball sehen können, wenn Sie in seinem späteren Flugweg nach ihm Ausschau halten.

Also vergessen Sie nicht, sich nach Ihrem Schwung diese Frage zu stellen und auch zu beantworten – dies ist wichtig. Aber betrachten Sie es gleichzeitig als Spiel! Entweder Sie sehen das Tee oder wenn nicht, schauen Sie einfach beim nächsten Schlag nach ihm. Wenn Sie sich zu sehr bemühen, wird dies Spannung in Ihren Muskeln erzeugen.

WELCHE FARBE HAT MEIN TEE?

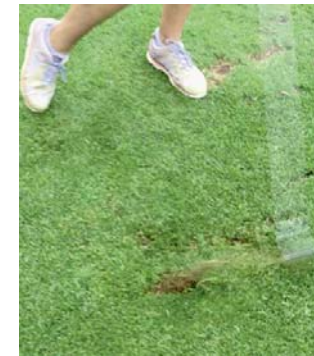
Sie können obiger Übung noch mehr Leichtigkeit verleihen, wenn Sie verschiedenfarbige Tees verwenden. Stecken Sie sich eine Mischung von farbigen Tees in die Tasche.



Ohne auf die Farbe des Tees zu schauen, legen Sie den Ball auf das Tee. Während des Abschlages fragen Sie sich: **"Welche Farbe hat mein Tee?"** Eine lustige Aufgabe!

WAS MACHT DAS GRAS?

Sobald Sie es beherrschen, das Tee nach jedem Schlag zu sehen, können Sie es langsam immer niedriger machen, bis Sie schließlich beobachten können, wie das Gras oder das Divot sich im Treffmoment bewegen.



Bitte **bemühen** Sie sich nicht, ein Divot herauszuschlagen. Denn das wäre eine Anweisung, die Ihr Körper nicht umsetzen kann und er würde sich daher anspannen.

Alle der hier beschriebenen KAGAMI Übungen können Sie sehr leicht auf dem Golfplatz anwenden. Sie werden einen direkten Einfluss auf Ihre Technik als auch auf Ihren mentalen Zustand und daher auf die Qualität Ihrer Schläge erleben.

Ich persönlich wende die Übung bei jedem Schlag mit meinen Eisen an. Denn sonst kann es leicht passieren, dass mein Verstand mich weg von meinem Körpergefühl in die Zukunft führt. Wenn ich zu früh wissen will, ob der Ball auf dem Grün landet, wird das Ergebnis gerade das Gegenteil sein.

Sehr viele Golfer haben bereits ihr Handicap durch das Nutzen dieser KAGAMI Übungen reduziert. Warten Sie also nicht mehr länger: Fahren Sie noch heute zum Golfplatz, um zu üben! Sie werden über die positiven Ergebnisse überrascht sein!

KAGAMI
Golf

GOLF URLAUBSREISEN
Herbst 2016 & Frühjahr 2017

mit Sabana Crowcroft



Italien: Royal Park i Roveri, Piemont.
Trüffel, Wein und exzellentes Golf.
Südafrika: Golf & Safari.
Der URLAUB IHRES LEBENS.
Entdecken Sie eine einzigartige
Südafrika Perspektive.



Championship Golfplätze
mit gleichgesinnten Golfern
genießen

Inklusive 5-tägigem
KAGAMI Training auf der
Range und dem Platz.



Mehr Informationen unter:
[kagami-golf.de/
reisen.html](http://kagami-golf.de/reisen.html)