



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

DIE DREI PHASEN DES SCHWUNGS

PHASE 3 Die richtige Rückmeldung ist die beste Garantie für Beständigkeit.

Der Ball ist in der Luft! Sie beobachten seinen Flug und fragen sich, wo er wohl landen wird. Sie würden gern verstehen, warum er so fliegt und nicht anders.

Gleichgültig, ob es ein toller oder schrecklicher Schlag war – nicht zu wissen, wie dieses Ergebnis passiert ist, kann frustrierend sein. Sie müssen aber gar nicht viel von Golftechnik wissen, um Ihr Ergebnis nachzuvollziehen. Die Rückmelde-Phase des Golfschwungs ist genau dafür da. Sie ist der Schlüssel für mehr Beständigkeit in Ihrem Golfspiel!

Entscheidend in dieser Phase ist, gute Fragen zu stellen. Je besser die Fragen sind, die Sie sich stellen, desto besser die Antworten. Wahrscheinlich sind Sie sich bewusst darüber, wo der Ball den Schlägerkopf getroffen hat oder welchen technischen Schwungfehler Sie gemacht haben. Dies ist aber nur ein kleiner Ausschnitt aus dem Geschehen.

DER KÖRPER FOLGT DEM GEIST

Es geht darum zu verstehen, WARUM Ihr Körper einen technischen Fehler oder eine wunderbare Bewegung ausgeführt hat. Dann können Sie ihn schnell korrigieren oder eben den gelungenen Schwung wiederholen. Einen technischen Fehler inmitten des Drucks eines Turniers mit Hilfe von Anweisungen zu korrigieren, ist extrem schwer. Sie können jedoch relativ leicht bereits beim nächsten Schlag Ihren mentalen Zustand verbessern!

IHR „SYSTEM 4 ERFOLG“

Analysieren Sie Ihre tollsten Schläge, sodass Sie sie reproduzieren können.

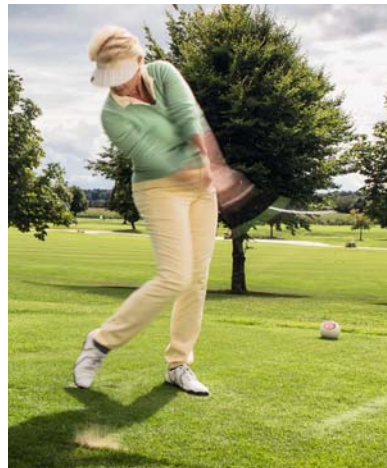


Foto 1 und 4: Charles Diehle <http://charlesdiehle.fotograf.de>

Fragen Sie sich in der Feedback-Phase, worauf Ihre Aufmerksamkeit während des Schwungs gerichtet war. Hier sind einige Möglichkeiten dafür:
BILDER – GEFÜHLE – GEDANKEN ZUM SCHWUNG – DAS ZIEL – NICHTS!

DIE 3 PHASEN DES SCHWUNGS

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



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



Ihre Antwort gehört zu Ihrem „System 4 Erfolg“. Wenn Sie lernen, was für Sie der richtige Fokus für Ihr Spiel ist, können Sie das bewusst einsetzen und wiederholen. Vielleicht muss Ihre Aufmerksamkeit bei kurzen Putts während Ihres Probeschwungs oder während des Puttens selbst auf das Loch gerichtet sein? Bei den Hölzern sind es möglicherweise der Rhythmus und die Entspannung, die Sie spüren und wodurch Sie gute Ergebnisse erzielen können? Machen Sie sich während des Spiels Notizen über Ihren mentalen Zustand bei gelungenen Schlägen.



Verankern Sie sowohl den gelungenen Schlag als auch Ihren mentalen Zustand dadurch, dass Sie mit der Außenkante Ihrer einen Hand auf die Handinnenfläche Ihrer anderen

Hand klopfen. Diese Technik stammt aus dem EFT (Emotional Freedom Technique) und funktioniert über die Stimulation von Meridianen. Während Sie klopfen, wiederholen Sie einen stark positiven Satz wie z. B. „Ich kann das!“ oder „Ich werde immer besser!“. Sie müssen diesen Satz natürlich glauben – und wenn nur ein klein wenig.

MISSLUNGENE SCHLÄGE SOFORT KORRIGIEREN

Je besser die Frage ist, desto besser die Antwort – das ist auch beim Golf so. Nach einem misslungenen Schlag stellen Sie sich eine oder einige der folgenden ÜBERGEORDNETEN FRAGEN:

Eventuell brauchen Sie nur die erste oder die ersten beiden, um die Grundursache für Ihren schlechten Schlag zu erkennen.

- » Was habe ich während des Schwungs gedacht?
- » Hat etwas meine Konzentration gestört?
- » Was war meine Strategie (Schlägerauswahl, realistisches Ziel, Landezone, Lesen des Grüns etc.)
- » Konnte ich den Schlag klar visualisieren, bevor ich ihn spielte?
- » Falls nicht, war er vielleicht zu schwer zum jetzigen Zeitpunkt?
- » Wie hoch waren meine Erwartungen kurz vor dem Schlag?
- » War mein Körper während des Schwungs angespannter als sonst?

Schreiben Sie sich diese Fragen auf einen Spickzettel und legen Sie ihn zu Ihrer Scorecard, damit Sie sie nicht vergessen. Falls Sie keine klare Antwort erhalten, machen Sie sich keine Sorgen, sondern fahren Sie mit Ihrem Spiel fort. Mit Übung werden Sie immer öfter Ihre Antworten finden.

Sobald Sie die MENTALE Ursache für den misslungenen Schlag erkannt haben, können Sie sich sehr leicht schon beim nächsten Schlag verbessern. Wenn Sie meine Kolumne regelmäßig gelesen haben, kennen Sie mittlerweile einige KAGAMI Übungen, um Ihren plappernden Verstand zu beruhigen und Ihre Konzentration zu steigern. Wenn nicht, besuchen Sie uns doch in einer der KAGAMI Academies. **GI**

KAGAMI
Golf

**WEIHNACHTS-
GUTSCHEIN**

für einen KAGAMI
Workshop

Das ideale Geschenk für all
Ihre Freunde, denen Sie mehr
Spaß und Erfolg beim Golfen
wünschen!



Mit jeder
Bestellung
erhalten Sie gratis
eine KAGAMI DVD!

„Dank KAGAMI habe ich das für
mich Undenkbare geschafft: Ich
bin Clubmeisterin der Seniorinnen
geworden! In einem dramatischen
Stechen, bei dem ich sämtliche
KAGAMI Übungen zum Einsatz
brachte.
Es hat gewirkt! Und wie!“
Evi Resch



Gutscheine ab € 100
für KAGAMI Workshops in
Deutschland,
Österreich,
Schweiz

Mehr Informationen unter:
kagami-golf.de