

Tipps für die Range

Üben, aber nicht überstrapazieren: Der erwünschte Trainingseffekt stellt sich nur ein, wenn die Dosierung stimmt

- Spielen Sie Serien von sechs bis acht Bällen,
- machen Sie dann eine kurze Pause, bis Sie sich entspannt haben und wieder in der Lage sind, sich zu konzentrieren,
- beobachten Sie, wann Ihre Konzentration nachlässt und wie Sie diese am besten zurückgewinnen. Dabei trainieren Sie auch Ihre Selbstwahrnehmung und erleben, dass Ihnen das Wissen um Ihre mentale Leistungsfähigkeit später auf dem Platz äußerst nützlich sein wird.

Gezieltes Mentaltraining

In diese Übungen können Sie auch Faktoren einbauen, die Sie auf dem Platz aus der Konzentration bringen (dazu in der nächsten Folge mehr). Ebenso lassen sich gezielt Schläge üben, die Ihnen Angst machen. Zum Beispiel über Hindernisse wie Bunker oder Wasser (die Sie sich in einem bestimmten Bereich der Range vorstellen können). Hier ist – wie schon erwähnt – wichtig, nur auf den Schlag und das Ziel zu fokussieren und nicht auf das, was schief gehen kann! Auf das Ziel fokussieren heißt konkret, nur die Landezone oder das Grün zu sehen, nicht Bunker, Wasser oder Wald. Auch Druck-situationen lassen sich simulieren, z.B. indem

andere zuschauen oder Sie sich vorstellen, der nächste Schlag oder Putt entscheidet, ob es zu Par oder Birdie reicht. Je intensiver Sie sich beim Training in die entsprechende Situation einlassen und diese erleben, desto entspannter werden Sie später auf dem Platz damit umgehen können.

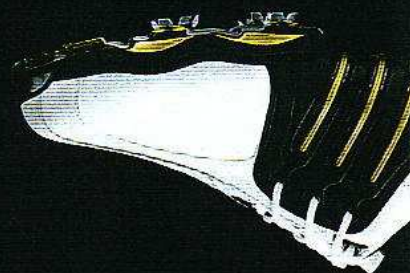
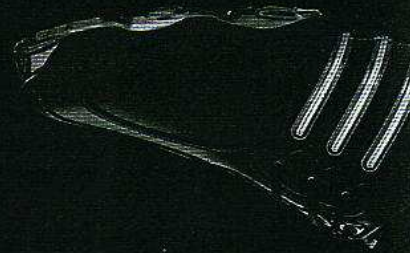
Erstellen Sie als Hausaufgabe eine Liste Ihrer Druck- oder Ablenkungs-situationen und bauen Sie diese im Bedarfsfall in Ihr Trainingsprogramm ein.

Ganz nebenbei wird dadurch das Üben auf der Range und im Kurzspielbereich auch abwechslungsreicher.

Auch wichtig: Wechseln Sie ab. Üben Sie mal das Gesamtprogramm, mal nur »auf dem Platz«, auch bestimmte Technik- oder Schlagvarianten, Störungen und Ablenkungen. Trainieren Sie all dies je nach aktuellem Bedarf, nach Zeit, Lust und Laune.

Wer noch intensiver trainieren will, kann auf der Range eine einfache Schlag- und Puttstatistik führen: Wie viele Schläge landen mit welchem Schläger im Zielbereich, wie viele Putts habe ich aus welchen Entfernungen gelocht etc. Daraus lassen sich dann Fortschritte erkennen oder Schläge, an denen gezielt geübt werden kann.

Merke
Vertrauen Sie
auf Ihr Gefühl
und nicht auf
die Ratschläge
anderer!



TOUR 360

Mehr als nur ein Schuh
Equipment.



the sport of golf