

## Routine kann man trainieren

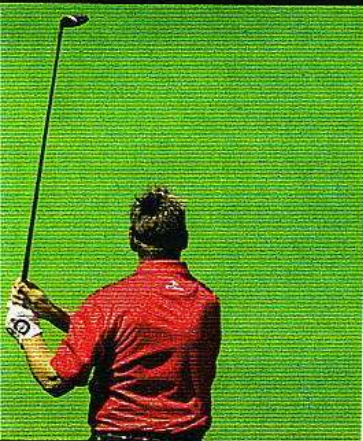
Finden Sie Ihre persönliche Routine heraus, mit der Sie sich wohlfühlen und erfolgreich spielen

Pre- und Postshot-Routinen sind die Vor- und Nachbereitung des Schlags. Die Preshot-Routine soll die Konzentration auf den kommenden Schlag und dessen Gestaltung herbeiführen, uns ins Hier und Jetzt des Schwungs bringen. Sie soll uns helfen, uns durch »routiniertes« Vorgehen von allem, was nicht zum Schlag gehört (z.B. Angst oder Druck), zu befreien. Ziel der Post-

shot-Routine ist es, die emotionale und rationale Verarbeitung des Schlags zu unterstützen und Kopf und Bauch wieder frei zu machen. Wenn Tiger Woods am Turniertag ein rotes Polo trägt, so tut er das, um die »Glücksgötter« für sich einzunehmen, es hat aber nichts mit Schlagroutine zu tun. Wenn solcher »Aberglaube« Selbstvertrauen und Motivation unterstützt – warum nicht. Sich allein auf Derartiges zu verlassen, wenn es um die Spielvorbereitung geht, greift jedoch zu kurz.



analytisch: Bernhard Langer



entspannt: Darren Clarke



**Wolfgang Kuner** ist Certified Mental Game Coach Professional, NLP Sports Practitioner und C-Trainer (DGV). Er arbeitet seit 20 Jahren im Coaching-Bereich, ausgebildet wurde er u.a. von Dr. Parent (Zengolf), Trained by Dr. Morris /Edwards) und Dr. Morris (Mental Game of Golf).

### Preshot-Routine

- Tief ein- und ausatmen (Bauchatmung),
- Schlagfestlegung: Entsprechende Balllage und Strategie, außerdem Ziel, Ausrichtungspunkt, Flugbahn und Schläger festlegen,
- Schlagvorbereitung: Schläger aus dem Bag nehmen, Muskelentspannung, Probeschwung (den Schwung dabei sehen und/oder fühlen, hören; ergänzend einen bekräftigenden, innerlich gesprochenen Kommentar, z.B. »genau so«),
- Schlagausführung: Tief ein- und ausatmen (Bauch), nach dem Ausatmen zum Ball gehen, Set-up, Blick zum Ziel, Schwung (= schwingen lassen), Endposition halten.

### Postshot-Routine

- Tief ein und ausatmen (Bauch),
- Schlagverarbeitung: Loben Sie sich für das, was an diesem Schlag gut war (es gibt fast immer etwas!), keine negative Äußerung, bestenfalls ein neutraleres »mmhmm, interessant« oder ähnliches, wenn es der innere Druck erfordert. Analysieren Sie, was aus diesem Schlag gelernt werden kann, anders gemacht oder beibehalten werden soll. Speichern Sie einen gelungenen Schlag in Ihrer »geistigen Erfolgsdatei« ab (Schwung, Flug, Gefühl, Klang).

### → Schlagabschluss:

Schläger zurück in Bag, lächeln (zumindest innerlich), tief ein- und ausatmen (Bauch), Kopf und Blick heben und weitergehen.

Wie beschrieben, können Sie in Ihre Preshot-Routine neben der bewussten Atmung, die entspannend wirkt, eine gezielte Muskelentspannung einbauen. Etwa so, wie es z.B. Darren Clarke macht: Schläger aus dem Bag nehmen, dann mit beiden Händen den Griff fassen und für fünf Sekunden fest zudrücken, so dass Hände, Arme, Schulter- und Nackenpartie oder auch der ganze Körper angespannt werden. Dann die ganze Spannung auf einen Schlag loslassen und ausatmen. Diese Entspannungsmethode heißt »progressive Muskelrelaxation«, hat sich seit Jahrzehnten bewährt, ist einfach zu erlernen, geht schnell, lässt sich gezielt muskulär dosieren und ist von außen kaum sichtbar. Kurse werden von Krankenkassen und Volkshochschulen angeboten.

Finden Sie Ihre persönliche Routine heraus, mit der Sie sich wohlfühlen und erfolgreich spielen. Sehr analytische Spielern sollten darauf achten, sich nicht durch eine zu »gründliche« Analyse zu lähmen. Rush & Go-Spieler, die drauf los schlagen, kaum dass sie am Ball stehen, können das Ergebnis verbessern, wenn sie sich etwas mehr auf den Schlag einlassen. Es macht wenig Sinn, den »schönen« oder »effizienten« Schwung eines anderen kopieren zu wollen – denn kaum jemand hat identische Körpergröße, Gewicht, Muskel- und Sehnenbeschaffenheit, Schnelkraft, Flexibilität, Balance oder Koordination. Deshalb gilt auch hier: offen sein, ausprobieren, den eigenen Weg finden.

Vielleicht motiviert Sie Seve Ballesteros dazu: »Je mehr wir Routine und Rhythmus eines Set-ups durch Wiederholen der Abläufe auf der Driving-Range und in Privatrunden üben, desto weniger wahrscheinlich ist, dass wir aus der Reihe tanzen, wenn es wirklich darauf ankommt.« □

→ In der nächsten Folge von »Golf Mental« befassen wir uns mit Ablenkungen und Störungen, wenn es wirklich darauf ankommt.