

PGA-Pro Kai Klein gibt Tipps, wie Sie Ihre perfekten Schläge auf der Driving-Range immer öfter auch auf dem Platz abrufen können

Var**D**abel

statt monoton

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, dass es bei keiner Sportart eine solch große Diskrepanz zwischen dem Trainings- und dem Spielverhalten gibt wie beim Golf. Sicherlich ist das Training auf der Driving-Range wichtig. Allerdings gibt es zum Beispiel in England, Irland oder Schottland viele Anlagen, die gar keine Driving-Range haben. Hier wird das Spiel sozusagen »on course« erlernt, und dies offensichtlich mit Erfolg, wie ein Blick auf die Anzahl der Tourspieler von den britischen Inseln verdeutlicht.

Es gibt viele Faktoren, die eine Rolle spielen, wenn es darum geht, seine Trainingsleistung auf seine Golfrunde zu übertragen. Und es gibt eine Vielzahl von äußerlichen (Stör-)Faktoren, die auf einen Spieler während der Runde einwirken. Die bedeu-

tendsten dabei sind ständig wechselnde Standorte, Ziele, Schläger, Schlagtechniken und Witterungsbedingungen. Und das alles bei nur einer einzigen Chance. Man schlägt ja schließlich immer nur einen Ball, bei dem man sein Können unter Beweis stellen muss.

Gehen wir die einzelnen Faktoren einmal durch:

1. STANDORT

Auf dem Platz haben Sie nicht Ihre vorgefertigten Ausrichthilfen wie auf einer Abschlagmatte der Driving-Range. Zudem ändert sich bei jedem Schlag die Optik beim Blick auf das Ziel.

>>> TIPP: Wechseln Sie auf der Range öfter mal auf eine andere Stelle, von der Sie spielen. Das kann während einer Trainings-

Wechseln Sie auf der Range öfter mal auf eine andere Stelle, von der Sie spielen, sowie die Spielrichtung und variieren Sie die Techniken



einheit sein oder immer nach einer abgeschlossenen Trainingseinheit, also wenn Sie das nächste Mal wieder üben.

2. ZIELE

Bei jedem Schlag auf dem Platz ändern sich Ziel bzw. Teilziel. So müssen Sie beispielsweise vom Abschlag auf die rechte Fairway-Hälfte oder die linke Bunkerante des rechten Fairway-Bunkers zielen. Und spätestens nach jedem Loch ändert sich wiederum der Blick zum Grün und zur Fahne. All dies sind natürlich Veränderungen, die wir alle selbstverständlich wahrnehmen und akzeptieren müssen. Aber passen Sie Ihr Trainingsverhalten auch dementsprechend auf der Driving-Range an?

»» TIPP: Wechseln Sie öfter nach jedem Schlag Ihr Ziel!

3. SCHLÄGER

Je nach Spielstärke müssen Sie Ihre Schläger auf der Runde mehr oder weniger häufig wechseln. Ein High-Handicapper verwendet oftmals nur ein Eisen 7 zum Abschlag, spielt mit diesem Schläger dann auf dem Fairway drei Mal Richtung Grün weiter, chippt dann einmal mit dem Eisen 9 und puttet danach zwei bis drei Mal. Ein Single-Handicapper hingegen muss nach jedem Schlag seinen Schläger wechseln. Mit jedem Schlägerwechsel verändert sich neben dem Abstand zum Ball in der Ansprechposition auch die Ballposition innerhalb der Füße leicht, und die Körperwinkel müssen sich durch mehr oder weniger Oberkörperneigung leicht an den kürzeren oder längeren Schläger anpassen.

»» TIPP: Führen Sie öfter eine gezielte Trainingseinheit zur Anpassungsfähigkeit an wechselnde Schläger durch. Packen Sie Ihr ganzes Golf-Equipment aus und lehnen Sie Ihre Schläger gegen Ihre Tasche. Wechseln Sie nach jedem Schlag Ihren Schläger und Ihr Ziel.

4. SCHLAGTECHNIKEN

Häufig müssen Sie, abhängig von der Entfernung des Lochs und Ihrer Spielstärke, zwei bis vier volle Schwünge auf einem Loch machen, um mit Ihrem Ball in die Nähe des Grüns zu gelangen. Anschließend muss man ein bis zwei Mal pitchen oder chippen – oder in besonders ungünstigen Fällen noch einen Bunkerschlag ausführen. Danach folgen die Putts auf dem Grün.

»» TIPP: Wechseln Sie während Ihres Trainings auf der Driving-Range häufig Ihre Techniken. Beispiel: Nach einem Schlag mit dem Driver oder einem Holz pitchen Sie Ihren nächsten Ball auf ein kurz gewähltes Ziel, zum Beispiel das 50-Meter-Schild. Danach können Sie zu einem nicht allzu weit entfernt liegenden Range-Ball chippen. Natürlich müssen Sie nicht immer Ziel und Technik wechseln, aber mittelfristig sollte dies Ihr Ziel werden.

5. WITTERUNGSBEDINGUNGEN

Training bei schlechtem Wetter ist sicherlich nicht jedermanns Sache. Aber: Nur wer bei schlechten Bedingungen trainiert, ist auch bei einem Turnier im Regen oder bei starkem Wind in der Lage, das Beste aus sich rauszuholen. Sicherlich wissen Sie ja,

Packen Sie Ihr ganzes Golf-Equipment aus und lehnen Sie Ihre Schläger gegen Ihre Tasche. Wechseln Sie nach jedem Schlag Ihren Schläger und Ihr Ziel.



dass es kein schlechtes Wetter gibt, sondern nur schlechte Kleidung.

»» TIPP: Nutzen Sie auch Tage zum Training, an denen es regnet oder Wind herrscht. Alternativ können Sie auch an besonders heißen Tagen Ihre Schlägergriffe, Arme und Hände samt Handschuh mit Wasser befeuchten. Wenn Sie einige Male bei verschiedenen Witterungsbedingungen sämtliche Techniken vom Drive bis zum Putt trainiert haben, können Sie sich auf der Runde schneller anpassen. Und noch etwas: Verschaffen Sie sich bei schlechtem Wetter jeden nur erdenklichen Vorteil. Das heißt, verwenden Sie einen Regenschuh, gute Griffe, Regenschirmhalter am Trolley usw.

»» FAZIT: Es ist wichtig, neben dem klassischen, eher etwas monotonen Training, welches wichtig ist, um seine Technik zu verbessern bzw. zu korrigieren, auch ein variables Training durchzuführen. Mit diesem passen Sie sich den ständig wechselnden Situationen auf einer Golfrunde an. Besonders wichtig ist diese Form des variablen Trainings zwischen Mai und September. Im Frühjahr und Winter sollten Sie sich durch ein stereotypes Training mehr auf die Stabilisierung Ihrer Technik konzentrieren. Wenn Sie meine Tipps befolgen, wird Ihnen die Übertragung einer guten Trainingsleistung von der Driving-Range auf den Platz gelingen. □



Kai Klein

Schloss mit 22 Jahren die Ausbildung zum PGA-Golf-Professional der PGA of Germany ab. Momentan ist er sowohl für die Golfschule Systemgolf auf den Golfanlagen Schloss Liebenstein und Schlossgut Neumagenheim als auch für den Baden-Württembergischen Golfverband im Bereich des Kadertrainings tätig. Infos unter systemgolf.de