



GOLF IST WIE AUTO FAHREN

Mit der Golf-Matchplayserie 2016 beginnt die neue Saison. Drei Trainer geben Tipps für die wichtigsten Bereiche des Spiels – einer für den Schwung, einer für die Psyche und einer für die körperliche Fitness.

Bruce McAlister war der jüngste Golflehrer, der je auf dem legendären Golfplatz im schottischen Turnberry als „First Assistant Pro“ gearbeitet hat. Seit 1995 ist er Pro auf Schloss Lüdersburg, wo auch in diesem Jahr Halbfinale und Finale der BCH Golf-Matchplayserie gespielt werden.

Bruce McAlister, Golftrainer auf Schloss Lüdersburg

Die wichtigste Regel für Golfspieler lautet: Der Grundstein für eine erfolgreiche Saison wird in der Vorbereitung gelegt. Das gilt in besonderen Maße für den Schwung. Der sei zunächst einmal Kopfsache, sagt Bruce McAlister, Golflehrer auf Schloss Lüdersburg bei Hamburg: „Koordination pur.“

Um die Koordination nach einem langen Winter zu trainieren, empfiehlt der Golflehrer, die Vorbereitung auf die ersten Trainingseinheiten auf der Driving Range oder die ersten Runden auf dem Platz mit dem Dehnen der Bein- und Oberkörpermuskulatur zu beginnen. Auch in der golffreien Zeit schade das übrigens nie. Danach könnte ein Hopselauf folgen, vorwärts wie rückwärts, um den Kopf und den Körper wieder in Einklang zu bringen. McAlister: „Sie glauben gar nicht, wieviele Menschen heutzutage einen Hopselauf gar nicht mehr können – sogar Kinder und Jugendliche.“ Und jetzt kann man auch den Schläger in die Hand nehmen. Der kommt zunächst bei einigen Probeschwüngen zum Einsatz: Fünf Schwünge, bei denen jeweils 30 Sekunden lang

ausgeholt und 30 Sekunden lang zugeschlagen wird. „Wie in einer Superzeitlupe also, ganz, ganz langsam“, so der Profi.

Nun werden Bälle geschlagen. Etwa 20 an der Zahl, bei der ersten Übung, nur mit der rechten Hand (Linkshänder mit links) und nur leicht und ohne Kraft, um wieder in die Bewegung zu kommen. „Wie beim Auto, das würde man ja auch nicht im sechsten Gang anfahren“, so McAlister. Danach werden noch 20 Bälle geschlagen und das Tempo dabei jeweils um 25 Prozent gesteigert. Abschließend noch ein paar Schläge auf einem Bein und dann mit den Knien zusammen. „Das ist gut für die Balance. Man hat die Bewegung dann schnell wieder drin“, sagt er. Der Schwung ist bei vielen nach der Winterpause übrigens besser als vorher, weil das Unterbewusstsein permanent arbeitet und man so nie bei Null beginnt. Auch die eigene Erwartung ist am Anfang der Saison nicht so hoch. Beim zweiten Mal ist das meistens leider wieder ganz anders.



FISCH OHNE WASSER

Um dem Kopf den Schwung und das Spiel so einfach wie möglich zu machen, sind Routinen besonders wichtig. Sie geben Handlungen Sicherheit – für den nächsten Schlag und die gesamte Saison.

Ron Last, Life-Business-Coach und Business Club-Mitglied

In den Augen von Ron Last ist der Golfsport wie ein Stern, bestehend aus fünf Zacken. „Es geht um den Schwung, die Technik, Fitness, Ernährung und natürlich die Mentalität“, sagt er. Gerade letztere spielt eine wichtige Rolle, um die anderen vier Faktoren auch auf den Platz bringen zu können. Die beste Zeit für mentales Training, so der Sohn der Musik-Legende James Last, ist die Saison-Vorbereitung.

„In erster Linie geht es darum, sich mit seinen Routinen zu befassen“, erklärt der Life-Business-Coach: „Routinen geben uns Sicherheit. Ohne sie sind wir wie Fische ohne Wasser.“ Um diese Routinen zu automatisieren oder zu ändern, bedarf es einem intensiven Mentaltraining – ideal für die Wintermonate. Denn wer in der Saison – oder mitten im Spiel – seine Abläufe in Frage stellt, wird niemals erfolgreich Golf spielen. Ähnlich ist es auch mit den Zielen – langfristig über die Saison genauso wie speziell für den Schlag. „Wo ist mein Ziel und wie komme ich mit ihm zusammen?“, so Last. Diese Frage während der Saison oder gar beim Schlagen klären zu wollen, ist unmöglich und beeinflusst das Spiel negativ. Denn wer in den Sekunden des Schwungs zu viele störende Gedanken zulässt, hat keine Chance, eine optimale Bewegung zu machen. „Es geht darum, dass man sich im Training die Grundlagen dafür legt, mit einem Kopf zu spielen, der so ruhig wie möglich ist“, sagt



Ron Last ist seit 30 Jahren Coach im Musik- und Sport-Business. Er arbeitete mit Celine Dion, Whitney Houston, Fettes Brot. Sein Handicap beim Golf: 2,9.

Last. Wer dennoch häufig ins Zweifeln kommt, sollte ein Tagebuch führen. Das heißt, sich „seine Gedanken nach einem guten Spiel aufschreiben. Das ist wie eine Art Wegbeschreibung“, so Last. Und wenn die Nervosität wieder steigt? Auch dafür hat der Experte einen Tipp: „Dreimal tief durchatmen. Einer der besten ‚Relaxer‘.“ Die Atmung kann dann auch wieder zur Routine werden. Noch ist Zeit, das zu trainieren.

FIT FÜR DIE GANZE RUNDE

Die Grundlage für ideale Bewegungsabläufe ist körperliche Fitness. Um diese auch über lange Pausen zu erhalten, gibt es einfache Übungen.

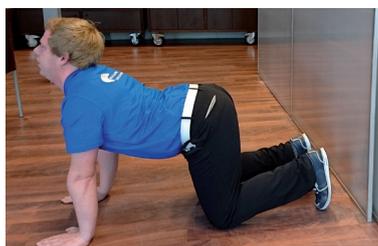
Nils Schickedanz, Trainer der Golf Lounge



Routinen und das Gefühl für den Schwung bringen dem Golfer nicht viel, wenn schon nach wenigen Löchern die Kräfte schwinden. Gerade, wenn der Schwung in einer so langen Zeit wie der Winterpause „einfriert“, ist es wichtig, den Körper fit zu halten, um im Frühjahr wieder schnell in die wichtigen Bewegungsabläufe zu kommen. Fitness ist die Grundlage dafür, dass alle anderen Faktoren über eine ganze Runde hinweg auf den Platz gebracht werden können. Eine lange Winterpause, die Feiertage, das kalte Wetter: Da bleibt kaum Zeit für Bewegung. Dabei sind es schon Kleinigkeiten, die helfen, die Form aufrecht zu erhalten. Nils Schickedanz, Trainer der Golf Lounge, dessen Chef Peter Merck Mitglied im Business Club Hamburg ist, weiß das. „Kapsel-, Band-, Sehnen- und Knorpelgewebe sowie die Gelenke sind wichtige körperliche Bestandteile, die bei der Beweglichkeit berücksichtigt werden müssen“, sagt er. Und diese können auch trainiert werden, wenn Golf gerade keine allzu große Rolle spielt. Entscheidend ist, dass „die Grundbewegung des Schwungs immer in Bezug gesetzt wird“. Am wichtigsten ist die Beweglichkeit des Oberkörpers, der Beine und Füße, des Rückens, der Arme und Schultern – also fast alles. Um vor allem die für den Schwung so wichtige Rotation im Oberkörper zu trainieren, hat der Trainer Tipps, die in jeden Tagesablauf passen. Bei der Übung „CatDog“ zum Beispiel wird die Wirbelsäulenmuskulatur gedehnt und der untere Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich mobilisiert. Die Übung „Superman“ kräftigt die Rumpfmuskulatur, inklusive der Schulter- und Gesäßmuskeln, die auch beim „Seite drehen“ trainiert werden.



CatDog: Aus dem Kniestand langsam in die Katzenbuckelposition schieben.



Dann langsam aber gleichmäßig in die Hohlkreuzposition wechseln.



Superman: Im Vierfußstand rechten Arm und linkes Bein strecken – im Wechsel.



Seite drehen: Im Ausfallschritt die Arme vor der Brust verschränken und drehen.

**EVENT
TIPP**

**GOLF MATCHPLAY
SERIE 2016 – JETZT
ANMELDEN!**

**Das sind die Termine der
Golf-Events 2016:**

Kick-off der Golf-Matchplayserie: 21. 3.
Erste Runde: 16. 3. – 30. 4., Gut Kaden
Charity-Galadinner: 8. 5., Süllberg
Charity-Golfturnier: 9. 5., Gut Kaden
Viertelfinale: 10. 5. – 31. 7., Gut Kaden
Halbfinale / Finale: 13. 8. – 14. 8.,
Schloss Lüdersburg
Clubturnier: 2. 9., Gut Kaden

Leistungen:

Im Startgeld von 200,- Euro sind folgende Leistungen enthalten:

- + Kick-off inkl. Speisen und Getränke
- + Ein bis zwei Runden Golf
- + Für die Sieger der ersten Runde ein Startplatz beim Charity-Turnier sowie erstes Zugriffsrecht für den Kauf von Tickets für das Charity-Galadinner
- + Für die Verlierer der ersten Runde die Möglichkeit zum Kauf eines Startplatzes beim Charity-Turnier zu vergünstigten Preisen und erstes Zugriffsrecht auf den Kauf von Tickets für das Charity-Galadinner
- + Für die Halbfinalisten eine Einladung mit Begleitung für drei Tage nach Schloss Lüdersburg inkl. Übernachtung/Frühstück, Abendmenü, Nutzung des Wohlfühlbereichs „Landsauna“ und zwei Greenfee-Gutscheinen
- + Clubturnier mit Abendgala
- + Attraktive Preise



Highlight beim Saisonschluss: Der Hole-in-one-Wettbewerb. Wer als erster ein Ass an einem bestimmten Loch schlägt, erhält einen Audi A5 Cabrio. Wert: 60 000 Euro.

DIE SPONSOREN 2016:



MS EUROPA 2

