

Golfprofessional Andreas Gebert Landestrainer BGV



Golftheorie

Natürlich können Sie einen Ball auf dem Golfplatz bewegen, ohne vorgeschriebene Prozeduren, ohne Regelungen zu beachten, ohne Rücksichtnahme auf Ihre Mitspieler und Ihre Umwelt, ohne Schwünge und Fehlschläge zu zählen, sich ein buntes Allerlei zusammenspielen oder Schläge wiederholen. Sie können sich eine 3 auf Ihrer Scorekarte notieren, wenn Sie in Wirklichkeit eine 8 gespielt haben. Auch wenn das ein neue Art von Spiel mit Ball sein mag - Golf ist es jedenfalls nicht. Wenn Sie das Golfspiel lernen wollen, müssen Sie nicht nur wissen, wie man den Ball schlägt, sondern auch die Golfregeln und die Etikette kennen, die die Natur des Spiels bestimmen.

Die Geschichte des Golfsports

Im Vergleich mit den Sportspielen unserer Zeit kann das Golfspiel auf eine weit längere Geschichte zurückblicken.

Die erste belegbare Quelle führt in das Jahr 1297 nach Nord-Holland, wo Spieler versuchten, eine Holzkugel mittels hölzerner Schläger mit möglichst wenigen Schlägen so nah wie möglich an einen Stock zu schlagen. Dieses Spiel nannte man *Spelen met Kolven*. Auf ihren zahlreichen Fahrten exportierten die holländischen Seefahrer das Spiel in die Welt, so auch nach Schottland, wo im beginnenden 16. Jahrhundert der Adel *Gowf* spielte. Urkunden belegen, dass Mitte des 17. Jahrhunderts im Raum New York, damals Fort Orange, *Colf* bekannt war. Der erste Golfclub nach unserem heutigen Verständnis wurde 1744 in England gegründet, 10 Jahre später folgte St. Andrews. Trotzdem gilt der *Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews* - kurz R&A - als Geburtsstätte und Heimat unseres Golfspiels. Noch heute ist R&A - in Zusammenarbeit mit der amerikanischen USGA - die letzte Instanz in allen Regelfragen.

Der erste deutsche Golfclub wurde 1891 in Bad Homburg gegründet. Der deutsche Golfverband DGV wurde 1907 gegründet. Mittlerweile - Stand 2001 - sind es ca. 630 Clubs mit 350.000 Golfern. Spitzenreiter in Sachen Golf in Europa ist England mit über 800.000 Golfern und 1.700 Plätzen. Bezogen auf die Bevölkerungszahl spielt jeder 365. Deutsche Golf; in Kanada ist es jeder 7., in den USA jeder 11. und in Europa liegt Schottland (jeder 20.) an der Spitze. Im LGV Berlin - Brandenburg gibt es 15 Golfclubs und ca. 10.000 organisierte Golfspieler (Mitglieder des DGV).

Kurzer geschichtlicher Abriss des Golfspiels:

1297	Nord-Holland <i>Kolven</i>	Vorläufer des Golfspiels, Spiel mit Holzkugeln und Holzschlägern
1457	King James	1. urkundliche Erwähnung
1500	Schottland	der Adel spielt <i>Gowf</i>
1659	New York	Fort Orange <i>Colf</i>
1744	Honorable Company of Edinburgh	1. Golfregeln (11 davon heute noch gültig)
1744	England	1. Golfclub <i>Black Heath</i>
1754	Scotland	Royal and Ancient Golfclub of St. Andrews, R & A
1891	Deutschland	Der Golfclub Bad Homburg wurde als erster Golfclub gegründet
1907	Deutschland	Gründung des Deutschen Golfverbandes DGV
1916	USA	Gründung der USPGA
1927	Deutschland	Gründung des Deutschen Golflehrerverbandes DGLV; ab `95 PGA of Germany

Etikette

Golf ist ein kultiviertes Spiel; Golfer sind höfliche Menschen, deren Verhalten Respekt vor der Geschichte des Spiels, dem Umfeld und ihren Mitspielern ausdrückt. Daher ist es nicht verwunderlich, dass in *The Rules of Golf* das erste Kapitel von Etikette handelt. Diese Priorität legt überzeugend dar, dass es bestimmte Standards für das Verhalten der Spieler gibt, die integrierter Bestandteil des Spieles sind.

Etikette auf dem Golfplatz

Etikette bedeutet beim Golf nichts anderes als Achtung und Respektierung des anderen Golfers. Darüber gehen leider - auch im alltäglichen Leben - die Ansichten auseinander. Deshalb kam man irgendwann einmal in der Vergangenheit zu der Einsicht, dass man zum Wohle des Golfspieles eine Etikette haben sollte. Nämlich:

- Seien Sie pünktlich am 1. Abschlag.
Verspätungen beim Turnier führen zur Disqualifikation.
- Die Ehre.
Der Spieler mit dem niedrigsten Hcp schlägt zuerst ab. Man sagt, er *hat die Ehre*. Beim nächsten Loch schlägt der zuerst ab, der das Loch zuvor gewonnen hat. Bei Gleichstand bleibt es bei der alten Reihenfolge.
- Markieren Sie Ihren Ball mit einem Stift und teilen Sie Ihren Mitspielern die Marke Ihres Balles mit, um Verwechslungen während der Runde auszuschließen.
Während ein Loch gespielt wird, darf der Ball nur bei Beschädigung ausgetauscht werden. Sie müssen aber Ihren Zähler darüber unbedingt informieren. Zwischen zwei Löchern können Sie Ihren Ball jederzeit wechseln. Sollte Ihr Ball dann ein anderes Fabrikat sein oder eine andere Nummer haben (statt Titleist 2 Titleist 3), so müssen Sie auch das bekannt geben.

- Können Sie nicht sehen, wohin Ihr Ball fliegt oder fliegt er in Richtung anderer Menschen, so rufen Sie so laut Sie können *Fore*. Dieser Warnruf ist auf allen Golfplätzen dieser Welt bekannt. Versäumen Sie es und verletzen eventuell jemanden, steht Ihnen viel Ärger ins Haus.
- Haben Sie Ihren Ball eventuell ins Aus (out of bounds) geschlagen, so spielen Sie nach Ankündigung an Ihre Mitspieler einen provisorischen Ball, damit Sie nicht zurücklaufen müssen, wenn Sie ihn tatsächlich im Aus entdecken.
- Geht Ihr Abschlag ins Aus, so warten Sie, bis Ihre Mitspieler abgeschlagen haben, bevor Sie Ihren nächsten Ball spielen.
- Achten Sie möglichst genau darauf, wo die Bälle Ihrer Gruppe landen, um bei eventuellem Suchen möglichst wenig Zeit zu verlieren.
- Wenn sich ein Spieler auf seinen Schlag vorbereitet, sollte absolute Ruhe herrschen. Da höchste Konzentration erforderlich ist, stört schon das leiseste Rascheln.
- Stehen Sie nie auf seiner Schwunglinie, denn auch das stört. Schlagen Sie erst dann, wenn die Spieler vor Ihnen wirklich außer Reichweite sind. Ihnen gelingt zufällig der Schlag Ihres Lebens und schon ist das Malheur da.
- Immer wieder wird über langsames Spiel geklagt. In Schottland rechnet man für 18 Löcher ca. 2,5 Stunden, während auf dem Kontinent fünf oder sechs Stunden nicht ungewöhnlich sind. Viele Anfänger imitieren die Tour-Pros u.a. beim Putten. Das kostet Zeit und ist schlecht für das Spiel. Übrigens, Tour-Pros werden für langsames Spiel mit Geldstrafe belegt.
- Der Spieler, der als nächster dran ist, sollte schon seinen Schläger zur Hand haben, um stets ein zügiges Spiel zu gewährleisten.
- Warten Sie mit irgendwelchen Beifallsäußerungen, bis der Ball des anderen zur Ruhe gekommen ist. Ein Ball, der auf den ersten 150 m „super“ aussieht, kann immer noch abdrehen und plötzlich im Aus landen.

- Setzen Sie Ihre Divots stets wieder ein. Der Platz wird es Ihnen danken.
- Mussten Sie einen Ball aus dem Bunker spielen, so ebnen Sie alle Abdrücke sorgfältig ein und legen die Harke außerhalb ab.
- Helfen Sie Ihren Mitspielern bei der Ballsuche. Ist die Gruppe hinter Ihnen schon in Spielnähe, so winken Sie sie sofort durch, bevor Sie mit der Suche beginnen, für die Sie übrigens 5 Minuten Zeit haben, ehe der Ball offiziell verloren ist.
- Merken Sie, dass Ihnen folgende Gruppe des öfteren warten muss, so winken Sie sie durch, wenn die Bahn vor Ihnen frei ist. Sollten Sie in der schnelleren Gruppe sein, so sollten Sie sie höflich um die Erlaubnis bitten, durchspielen zu dürfen, falls diese nicht durch andere aufgehalten werden. Zweiballspiele haben (soweit die Platzregeln nichts anderes besagen) Vorrecht vor Drei- und Vierballspielen. Einzelspieler haben kein Vorrecht. Spieler auf der regulären Runde haben Vorrecht vor Spielern auf der abgekürzten Runde.
- Nehmen Sie bitte Abstand von irgendwelchen Methoden der psychologischen *Kriegsführung*. Manche Leute versuchen, ihre Mitspieler zu verunsichern. *Atmen Sie eigentlich beim Rückschwung aus oder ein ?*. Steht der so Angesprochene vor seinem nächsten Schlag, geht ihm die Frage bestimmt durch den Kopf und ein misslungener Schlag ist die Folge - absolut verständlich. Oder der andere Spieler, der nach seinem gelungenen Schlag sagt: *Perfekt, ich hatte ganz schön Angst vor der Ausgrenze rechts*. Man kann sich gut vorstellen, worüber der Spieler, der als nächster abschlagen muss, nachdenkt. Tun Sie so etwas nicht. Es ist einfach nicht fair.
- Kleiden Sie sich in angemessener Weise. Strandkleidung gehört nicht auf den Golfplatz, ebenso wenig Jogginganzüge, Turnhosen, Flickenjeans etc.
- Das Grün ist sicher der Teil des Golfplatzes, wo gute Etikette am wichtigsten ist, denn dort ist auch höchste Konzentration erforderlich..
- Bevor Sie zum Putten auf das Grün gehen, stellen Sie Ihre Tasche so ab, dass sie sich auf dem kürzesten Weg zum nächsten Tee befindet.

- Stehen Sie niemals in der Verlängerung der Puttlinie eines Mitspielers.
- Treten Sie nicht auf die Puttlinie (Linie zwischen Ball und Loch). Auch wenn Sie nur ein „Federgewicht“ sind, hinterlassen Ihre Schuhe Abdrücke, die einen Ball entscheidend ablenken können..
- Stehen Sie so, dass Ihr Schatten nicht auf die Puttlinie des Mitspielers fällt.
- Reparieren Sie Ihre und andere Pichmarken (Balleinschlaglöcher) mit einer Pichgabel, die jeder Golfer dabeihaben muss.
- Spuren von Spikes auf Ihrer Puttlinie dürfen Sie vor dem Putten nicht beseitigen. Tun Sie es aber, bevor Sie das Grün verlassen.
- Verhalten Sie sich absolut still, wenn ein Mitspieler puttet.
- Um jede Verzögerung zu vermeiden, sollten Sie sich Ihre Puttlinie bereits anschauen, während Ihre Mitspieler dieses tun, damit zügig nacheinander geputtet werden kann.
- Stützen Sie sich nirgends auf dem Grün auf Ihren Putter. Wenn Sie Ihren Ball aus dem Loch nehmen bzw. die Fahne halten, bleiben Sie so weit wie möglich vom Loch weg, um Eindrücke zu vermeiden.
- Apropos Fahne. Wenn Sie für einen Mitspieler die Fahne bedienen:
- achten Sie auf Ihren Schatten und dass die Fahne nicht flattert-
- vergewissern Sie sich vorher, dass Sie sie leicht aus dem Loch ziehen können, denn wenn sie festklemmt und der Ball des Mitspielers die Fahne trifft, bekommt er 2 Strafschläge
- vermeiden Sie Beschädigungen des Lochrandes beim Einsetzen der Fahne
- Bevor Sie Ihren Ball auf dem Grün aufheben, müssen Sie ihn markieren und zwar in Richtung Loch, hinter dem Ball.

- Bittet Sie ein Mitspieler, Ihren Marker aus seiner Puttlinie wegzusetzen, so müssen Sie den Gegenstand (Baum, Tasche etc.) angeben, in dessen Richtung Sie Ihren Marker um eine Putterbreite wegsetzen. Aber Achtung vergessen Sie nicht, ihn wieder zurückzusetzen.
- Wenn alle eingelocht haben, machen Sie das Grün rasch für den nachfolgenden Flight frei. Die Einträge in die Scorekarten werden am nächsten Tee vorgenommen.

Golfregeln

Die Wichtigsten Änderungen gegenüber der vorherigen Ausgabe der Golfregeln auf einen Blick:

Erklärungen:

Aus :

Aus ist jenseits der Grenzen des Platzes oder jeder Teil des Platzes, der durch die Spielleitung so gekennzeichnet ist.

Boden in Ausbesserung:

Ein Ball, der nicht auf dem Boden, sondern z. B. in einem in Boden in Ausbesserung angewachsenen Busch oder Baum liegt, ist ebenfalls in Boden in Ausbesserung.

Erdgänge grabendes Tier:

Ein Erdgänge grabendes Tier ist ein Tier, das einen Bau als Unterkunft und zu seinem Schutz anlegt, z. B. ein Kaninchen oder Maulwurf, im Gegensatz zu einem Tier, das keine Erdgänge gräbt, z. B. Hund.

Hemmnis:

Ein Hemmnis ist beweglich, wenn es ohne übermäßige Anstrengung, ohne Spielverzögerung und ohne Beschädigungen zu verursachen, bewegt werden kann.

Nächstgelegener Punkt der Erleichterung:

Dies ist der Bezugspunkt für die Inanspruchnahme von strafloser Erleichterung von Behinderung durch ein unbewegliches Hemmnis, einen ungewöhnlich beschaffenen Boden oder ein falsches Grün. Er ist der dem Ball nächstgelegene Punkt, nicht näher zum Loch, wo die Behinderung nicht bestehen würde, läge der Ball dort. Dieser Punkt sollte festgestellt werden, indem der Spieler mit demjenigen Schläger, mit dem er seinen nächsten Schlag zu spielen gedenkt, die Ansprechposition und das Schwingen für diesen Schlag simuliert.

Ungewöhnlich beschaffener Boden:

Dieser Begriff ist als Oberbegriff neu und umfasst: zeitweiliges Wasser, Boden in Ausbesserung, aufgeworfenes Loch und Laufweg eines Erdgänge grabenden Tieres, eines Reptils oder eines Vogels.

Regel 4-3.

Instandsetzen und Ersatz eines beschädigten Schlägers, wenn dieser während normalen Spielverlaufs, anders als während normalen Spielverlaufs oder vor der Runde beschädigt wurde.

Regel 6-8.

Das Aufnehmen des Balles bei Spielunterbrechung ist präziser formuliert und die Verfahrensweise für den Spieler bei Wiederaufnahme des Spiels neu eingeführt worden.

Regel 14-2.

Ein Caddie oder Partner darf auch nicht auf der Verlängerung der Spiellinie hinter dem Ball stehen während der Spieler einen Schlag ausführt.

Regel 20-2.c.

Das erneute Fallenlassen eines Balles ist präziser formuliert worden.

Regel 24-2.b.

Das Erleichterungsverfahren bei Behinderung durch ein unbewegliches Hemmnis ist neu geregelt worden, weil es jetzt Bezug nimmt auf den neuen Begriff des nächstgelegenen Punktes. Beim Feststellen des nächstgelegenen Punktes darf unter dem Hemmnis hindurch, darüber hinweg oder durch das Hemmnis hindurch gekreuzt werden, es sei denn, die Spielleitung hat dies durch Platzregel verboten.

Regel 24-2.c.

Liegen berechtigte Anzeichen dafür vor, dass ein Ball in einem unbeweglichen Hemmnis verloren ist, so muss der Spieler im Gelände, im Bunker, im Wasserhindernis oder auf dem Grün jeweils unterschiedlich nach Regel 24-2.c. (I) bis (IV) verfahren.

Regel 25-1.

Das Erleichterungsverfahren bei Behinderung durch einen ungewöhnlich beschaffenen Boden ist umgeschrieben worden, ohne dass wesentlich neue Vorschriften zu beachten sind.

Regel 25-3.

Die Behinderung durch ein falsches Grün ist präziser formuliert und das Erleichterungsverfahren im Wortlaut den Erleichterungsverfahren in anderen Regeln angepasst worden.

Regel 27-1.

Aussagen im Absatz 1 der Regel 27 sind jetzt in Regel 27-1. zu finden.

Regel 27-2.b.

Wie bei Regel 27-1.

Regel 27-2.c.

Die Strafschläge eines aufgegebenen provisorischen Balls oder eines zweiten Balls (Regel 3-3.b.) und die Schläge mit jenem Ball bleiben außer Betracht.

Regeln 32-1.a. und 1.b.

Strafe bei unangemessener Verzögerung: Abzug eines Lochs bzw. von zwei Punkten vom Gesamtergebnis.

Anhang:

Anhang I, II und III, Platzregeln,

Wettspielausschreibungen, der Schläger und der Ball
Hier sind zahlreiche, für die Spielleitungen wichtige Änderungen und
Ergänzungen vorgenommen worden

Course-Rating

Neues DGV-Vorgabensystem und Spiel- und Wettspielhandbuch ab 2001

EGA Handicap System und DGV-Course-Rating bringen eine Reihe von
Neuerungen

Wie berechne ich mein Handicap? Was ist DGV-Course Rating und Slope?
Kann ich vorgabenwirksame Privatrunden spielen? Wann ist ein Wettspiel
vorgabenwirksam? Auf diese und viele weitere Fragen geben die neuen
"Vorgaben- und Spielbestimmungen" des Deutschen Golf Verbandes e.V.
verbindlich Antwort. Am 1.1.2001 wird das seit 1998 gültige Standard- und
Vorgabensystem durch das neue "DGV-Vorgabensystem" abgelöst. Das neue
Vorgabensystem basiert weitgehend auf dem "Handicap System" des
Europäischen Golfverbandes (EGA) und enthält auch alle Regelungen zum
DGV-Course-Rating- und Slope, also der neuen Platzbewertung. Da auch alle
anderen europäischen Golfnationen (mit Ausnahme Großbritanniens)
vergleichbare Regelungen einführen werden, werden Europas Golfspielerinnen
und Golfspieler zukünftig nach weitgehend einheitlichen Regularien spielen

Das Wichtigste in Kürze:

Extra Day Scoresvorgabenwirksame Privatrunden

Vorgabenwirksam sind seit dem 1.1.2001 nicht mehr nur Wettspiele, sondern auch bestimmte Privatrunden. Europaweit einheitlich hat man sich darauf geeinigt, diese vorgabenwirksamen Privatrunden als "Extra Day Scores" (EDS) zu bezeichnen. Vorgabenwirksame Privatrunden dürfen jedoch nur Spielerinnen/Spieler einreichen, deren DGV-Stammvorgabe höher als 18,4 ist. Im Klartext: Extra Day Scores dürfen in den DGV-Vorgabenklassen 4 und 5 sowie in der Klasse der Clubvorgaben (DGV-Vorgabenklasse 6) eingereicht werden. Im Bereich der Clubvorgaben (Vorgaben 37 - 54) und der DGV-Vorgabenklasse 5 (DGV-Stammvorgaben 26,5 - 36,0) können beliebig viele Extra Day Scores im Jahr gespielt werden. In der DGV-Vorgabenklasse 4 (DGV-Stammvorgaben 18,5 - 26,4) jedoch nur so viele, wie im aktuellen Kalenderjahr bereits vorgabenwirksame Wettspielergebnisse durch eine Spielerin/einen Spieler erzielt wurden.

Beispiel: Herr Mustermann mit Vorgabe 26,2 (= DGV-Vorgabenklasse 4) hat im April sein erstes vorgabenwirksames Wettspiel des Jahres gespielt. Er könnte nun anschließend nur einen Extra Day Score einreichen. Oder: Herr Mustermann hat im April fünf vorgabenwirksame Wettspiele und zwei EDS gespielt. Ihm stehen jetzt noch weitere drei EDS-Runden frei, bis er zunächst wieder ein vorgabenwirksames Wettspiel oder mehrere Wettspiele spielen müsste, um dann erneut einen oder mehrere EDS einzureichen. Für die DGV-Vorgabenklasse 4 gilt bei der Beschränkung der Anzahl zulässiger Extra Day Scores also die einfache Faustformel:

Innerhalb des aktuellen Kalenderjahrs darf eine vorgabenwirksame Privatrunde immer nur dann gespielt werden, wenn die Anzahl der im Vorgabenstammbblatt registrierten Wettspiele dieses Jahres bei Antritt der EDS-Runde höher ist, als die der bereits gespielten Extra Day Scores. Zur Erinnerung: In den DGV-Vorgabenklassen 5 und 6 kann dagegen eine beliebige Anzahl EDS eingereicht werden. Die DGV-Vorgabenklassen 1 bis 3 spielen nur in Wettspielen vorgabenwirksam. Der jeweilige Extra Day Score kann generell (also von DGV-Vorgabenklasse 4 - 6) nur dann als vorgabenwirksam anerkannt werden, wenn er auf dem Heimatplatz gespielt wurde, der Zähler Vorgabe 36,0 oder besser hat und sich der Spieler zuvor im Sekretariat hat registrieren lassen. Der vorherigen Registrierung kommt große Bedeutung zu. Nur so kann nämlich sichergestellt werden, dass alle EDS auch hinterher eingereicht werden. Die

Zählkarte ist nach einer EDS-Runde unverzüglich im Sekretariat einzureichen. Gewertet werden die erzielten Stableford-Nettopunkte.

Reicht eine Spielerin/ein Spieler trotz Registrierung keine Zählkarte ein oder erfolgt die Einreichung nicht unverzüglich, so erfolgt eine Heraufsetzung der DGV-Stammvorgabe um +0,1. Das Spiel vorgabenwirksamer Privatrunden setzt natürlich stets voraus, dass auf dem Platz auch vorgabenwirksame Bedingungen herrschen. Darüber informiert das Sekretariat vor Antritt der Runde. Jedem Verein steht es frei, das Spiel von EDS nur an bestimmten Wochentagen oder zu bestimmten Zeiten zuzulassen.

DGV-Course-Rating und Slope - die neue Platzbewertung

Der Deutsche Golf Verband e.V. hat die Golfplätze seiner Mitgliedsvereine neu bewertet. Dazu ist jeder Platz neu vermessen und seine Spielschwierigkeit in einem aufwendigen Verfahren (DGV-Course-Rating) ermittelt worden. Dieses Verfahren hat der Deutsche Golf Verband e.V., wie eine Vielzahl anderer Golfverbände in aller Welt auch, in Lizenz vom amerikanischen Golf Verband (USGA) übernommen. In den USA hat es sich bereits lange Jahre bewährt. Mit dem Verfahren gelingt es, neben der Länge eines Platzes, insbesondere die individuelle Spielschwierigkeit für gute Spieler (sog. Scratch-Golfer) und weniger gute Spieler (sog. Bogey-Golfer) zu ermitteln. Anders als im bis Ende des Jahres 2000 geltenden Standard- und Vorgabensystem, werden jetzt zum Beispiel die Breite der Fairways, die Höhe des Roughs, die Größe der Grüns, Höhenunterschiede und u.U. sogar vorherrschende Winde berücksichtigt. Das Verfahren gewährleistet dabei ein Höchstmaß an Objektivität bei der Ermittlung der Platzschwierigkeit. Der sog. "Platzstandard" (SSS), der bis Ende 2000 zur Bewertung der Golfplätze verwendet wurde, und sich beinahe ausschließlich an der Gesamtlänge des Platzes orientierte, gehört damit der Vergangenheit an. Er ist durch das "DGV-Course Rating" (kurz: "CR" oder "CR-Wert") ersetzt worden. Jeder Golfer weiß, dass sich ein Golfplatz unterschiedlich schwer spielt, abhängig davon, von welchen Abschlägen er gespielt wird. Entsprechend gibt es für jede "Abschlagfarbe" einen eigenen CR-Wert.

Die CR-Werte eines Golfplatzes könnten beispielhaft so aus aussehen:

Schauen Sie einmal auf der Scorekarte Ihres Vereins nach, um "Ihre" Werte zu erfahren.

Völlig neu ist auch der sog. "Slope-Wert" eines Platzes. Er kann zwischen 55 und 155 liegen. Auch ihn finden Sie auf den neuen Zählkarten. Der Slope-Wert sorgt (neben dem CR-Wert und dem Par) dafür, dass sich Ihre DGV-Stammvorgabe bei Umrechnung in die DGV-Spielvorgabe (mit der Sie "auf die Runde gehen") stets an die Schwierigkeit des gerade gespielten Platzes "anpasst".

Einmalige Umrechnung aller DGV-Stammvorgaben am 1.1.2001

Wie bereits erläutert, hat der Deutsche Golf Verband e. V. alle Golfplätze seiner Mitgliedsvereine mit Wirkung zum 1.1.2001 nach ihrer individuellen Spielschwierigkeit neu bewertet (DGV-Course-Rating). Bis zum Jahresende 2000 waren die Golfplätze nur nach ihrer Gesamtlänge eingestuft. Vorgaben, die auf einfachen Plätzen erspielt wurden waren deshalb mit Vorgaben, erspielt auf schweren Plätzen, eigentlich nicht vergleichbar. Um nun Vorgaben (Handicaps), die in den letzten Jahren bis zum 31.12.2000 auf leichteren Plätzen erspielt wurden, mit Vorgaben, erspielt auf schwierigeren Plätzen, unmittelbar vergleichbar zu machen, rechnet jeder Golfverein die Vorgaben seiner Mitglieder unter Zugrundelegung einer allgemeingültigen Formel Anfang 2001 einmalig um ("Konvertierung").

Beinah in jedem Fall werden Deutschlands Golfer mit Beginn des Jahres 2001 also "quasi automatisch" eine neue DGV-Stammvorgabe haben. Die Vorgaben spiegeln damit bundesweit die "echte" Spielstärke jedes Spielers wider, egal, ob auf dem Golfplatz "Breites Fairway" oder dem Golfplatz "Berg und Tal" erzielt. Die so umgerechnete DGV-Stammvorgabe (also z.B. 26,4) findet sich übrigens von nun an auf dem DGV-Ausweis. Keine Angst: Sollte die "konvertierte" DGV-Stammvorgabe jetzt niedriger als die frühere Stammvorgabe ausgefallen sein, heißt dies nicht, dass man jetzt besser Golf spielen muss, um "das Handicap zu spielen". Und umgekehrt bedeutet eine höhere DGV-Stammvorgabe nicht, dass man nun weniger gut spielen müsste. Denn bevor man "auf die Runde geht" wird diese DGV-Stammvorgabe zunächst in die DGV-Spielvorgabe umgerechnet (wie das funktioniert wurde bereits weiter oben erläutert). Und diese wird, jedenfalls beim Spiel von den mittleren Abschläge des Heimatplatzes, also "Rot" bzw. "Gelb", wieder (annähernd) der "alten" Spielvorgabe vor 2001 entsprechen.

Dies wiederum leuchtet unmittelbar ein. Denn nur aufgrund der Einführung eines neuen Bewertungssystems ändert sich die Spielstärke eines Spielers auf seinem Heimatplatz natürlich nicht. Aus Gründen der vereinfachten

Handhabung erfolgt eine Umrechnung (Konvertierung) von Clubvorgaben nicht. Diese bleiben zum 01.01.2001 also unverändert

DVG Stamm-Vorgaben Klassen	DVG Stamm-Vorgabe	Pufferzone (Stableford-Nettopunkte)	Stableford-Nettopunkte der Pufferzone: Einmal addieren	Herabsetzungs-multiplikant für jeden Punkt über 36 Stableford-Nettopunkte
1	bis 4,4	34 bis 36	0,1	0,1
2	4,5 bis 11,4	34 bis 36	0,1	0,2
3	11,5 bis 18,4	33 bis 36	0,1	0,3
4	18,5 bis 26,4	32 bis 36	0,1	0,4
5	26,5 bis 36,0	31 bis 36	0,1	0,5
<hr/>				
6	Clubvorgaben 37-54	---	---	1,0

Vorgabenwirksamkeit bei offensichtlich ungünstigen Spielbedingungen

Liegen aufgrund offensichtlich ungünstiger Spielbedingungen insgesamt weniger als zehn Prozent der Ergebnisse der Teilnehmer eines Wettspiels in der Pufferzone und/oder besser, wird der Spieler "nicht heraufgesetzt", wenn er schlechter als "seine" Pufferzone gespielt hat. Die Spielleitung wird also zukünftig prüfen, ob bei einem vorgabenwirksamen Wettspiel "offen-sichtlich ungünstige Spielbedingungen" vorgelegen haben. Ist dies der Fall, und nur dann (!), wird in einem zweiten Schritt ermittelt, ob weniger als zehn Prozent der Wettspielteilnehmer in der Pufferzone und/oder besser lagen. Ist auch dies der Fall, werden nur die Ergebnisse derjenigen Teilnehmer zur Vorgabenberechnung herangezogen, die in der Pufferzone oder besser liegen (sich also "unterspielt" haben). An der Wettspielwertung (also dem Wettbewerb um Platzierungen und Preise) nehmen natürlich alle Spieler teil.

Clubvorgaben

Die Clubvorgaben (also die DGV-Vorgaben von 37 - 54) werden jetzt auch als "DGV-Vorgabenklasse 6" bezeichnet. Es obliegt, anders als in der Vergangenheit, nunmehr ausschliesslich jedem Verein allein, eine Regelung zu treffen, ab welcher Höchstvorgabe Spieler mit Vorgaben der DGV-Vorgabenklasse 6 an allen bzw. einzelnen Vereinswettspielen teilnehmen dürfen. Nach der Neuregelung kann ein Spieler mit Clubvorgabe eine DGV-Stammvorgabe (also DGV-Stammvorgabe 36,0 oder besser) erstmalig erst dann erreichen, wenn er die erfolgreiche Teilnahme an einer Prüfung seines Vereins über die Golfregeln (einschließlich der Etikette) nachgewiesen hat. Zudem kann der "Sprung" von der DGV-Vorgabenklasse 6 in die DGV-Vorgabenklasse 5 (also z. B. von Clubvorgabe 37 zu DGV-Stammvorgabe 36,0) ausschließlich in vorgabenwirksamen Wettspielen (also nicht im Rahmen einer EDS-Runde/Privatrunde) geschafft werden.

Spiel- und Wettspielhandbuch (SWSH)

Neben dem DGV-Vorgabensystem (s.o.) ist auch das Spiel- und Wettspielhandbuch erschienen. Es löst die bis zum 31.12.2000 gültige Spiel- und Wettspielordnung (SWSO) ab. Das Spiel- und Wettspielhandbuch (SWSH) ist ein Leitfaden für die Organisation des Spielbetriebs im Verein. Es enthält eine Vielzahl von Hinweisen, Ratschlägen und Empfehlungen zu einer Fülle von Fragen des Spielbetriebs innerhalb und außerhalb von Wettspielen. Im einzelnen enthält es folgende Abschnitte:

- Organisation des Spielbetriebs im Verein.
- Durchführung des allgemeinen Spielbetriebs.
- Durchführung von Wettspielen.
- Spielformen, Vorgabenzuteilung und Vorgabenverteilung.
- Inhalt von Ausschreibungen und Musterausschreibung.
- Platzregeln und Festlegung von Platz- und Hindernisgrenzen
- Platzrichter, Beobachter und Spielleitungsmitglieder
- Platzerlaubnis (PE)
- Erläuterungen zum DGV-Vorgabensystem
- Anleitung zur Vermessung von Golfplätzen
- DGV-Intranet und Spielbetrieb
- Anpassung der Golfregeln für Golfspieler mit Behinderung
- Anleitung zur Vorbereitung und Pflege von Golfplätzen für den Wettspielbetrieb und die Ausrichtung von Verbandswettspielen
- Verschiedenes

Das Spiel vorgabewirksamer Privatrunden setzt natürlich stets voraus, dass auf dem Platz auch vorgabewirksame Bedingungen herrschen. Darüber informiert das Sekretariat vor Antritt der Runde. Jedem Verein steht es frei, das Spiel von EDS nur an bestimmten Wochentagen oder zu bestimmten Zeiten zuzulassen.

Publikation: Vorgaben- und Spielbestimmungen

Das gesamte DGV-Vorgabensystem sowie das ebenfalls neue Spiel- und Wettspielhandbuch (das die Spiel- und Wettspielordnung ablöst) finden Sie in jedem Pro-Shop oder hier zum um downloaden.

Golfpraxis

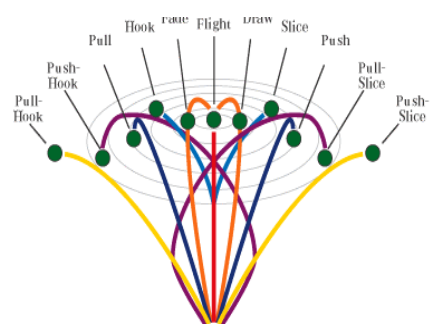
Willkommen im richtigen *Golferleben*!

Ihre Entscheidung ist gefallen und in Ihrer Freizeit dreht sich schon länger so einiges um den weißen Golfball und alles was dazugehört. Bis man ein wirklich guter Golfer ist durchläuft man mehrere Phasen, in denen sich Freude über das Neugelernte und Frustration über das nicht regelmäßig auftretende gute und erfolgreiche Spiel abwechseln. Am Anfang beschäftigt man sich ausschließlich mit dem Treffen des Balles, der nicht immer wirklich richtig getroffen ist und häufig unbeabsichtigte Flugkurven annimmt, die sich leider nicht kontinuierlich wiederholen lassen. Es werden neben den Abschlügen andere Techniken in Ihre Freizeitbeschäftigung integriert, die sich mit sehr kurzen Distanzen beschäftigen und teilweise in *Sandlöchern* enden, was sich nicht immer als besonders lustig erweist. Ist dieses Stadium überwunden, kommen Sie meistens in eine Phase, in der die Bälle regelmäßig und besser getroffen werden, aber auch nicht immer in ihrer Flugrichtung von Ihnen beeinflusst werden können und manchmal verlässt einen auch schon mal die Erinnerung über die Ausführung eines besonderen Schlages. Die folgenden Seiten sollen Ihnen dabei helfen, sich an das Gelernte zu erinnern und ein Gesamtbild über die Golftechnik zu verschaffen und eventuell von einigen Hinweisen zu profitieren. Viel Spaß dabei!

Ballflugkurven

Nicht immer ist man sich als Golfspieler bewusst, dass der Golfball nur das ausführt, was der Schläger, also der Spieler, ihm vorgibt. Wie gerne sucht man die Schuld in der falschen Körperausrichtung, den ungünstig platzierten Abschlagsmarkierungen, den Windverhältnissen, dem irreführenden Spielbahnenverlauf und noch vieles mehr.

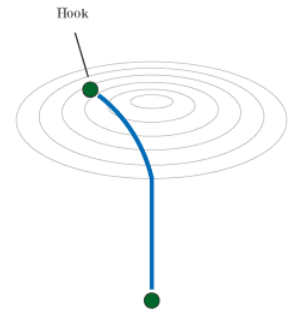
Während Ihres Trainings auf der Driving Range könnte es hilfreich sein, einen Schläger vor Ihre Füße zu legen, um damit die Ausrichtung dauerhaft zu bestimmen und dann festzustellen, wohin der Ball tatsächlich fliegt. Da es auf dem Golfplatz Situationen gibt, in denen eine absichtliche Veränderung der Flugkurve hilfreich sein könnte, um Bäume über-, unter- oder umspielen zu können, haben die Ballflugkurven schon einen



höheren Stellenwert. Aber sicherlich erst dann, wenn Sie sich in einer Phase befinden, in der das Treffen des Golfballes mit einiger Sicherheit von Ihnen ausgeführt werden kann.

Hook

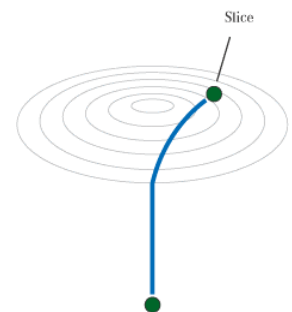
Der Begriff *Hook* bedeutet laut Langenscheidts Handwörterbuch übersetzt *Haken* und kommt dem sehr nahe, was im Golfsport mit einem Ball passiert, der dieser Ballflugkurve entspricht. Er schlägt sozusagen einen Haken und zwar startet er zuerst gerade zum Ziel und dreht dann nach links ab.



Beim Hook ist die Schlagfläche in Bezug zur Schwungrichtung des Schlägers nach links verkantet, die Schlagfläche ist im Bezug zur Ziellinie square (gerade) und die Schwungrichtung ist in Bezug zur Ziellinie nach rechts verschoben. Die Startrichtung des Balles ist gerade und es entsteht ein seitlicher Linksdrall.

Slice

Der Begriff *Slice* bedeutet laut Langenscheidts Handwörterbuch übersetzt *Schnitt* und kommt dem sehr nahe, was im Golfsport mit einem Ball passiert, der dieser Ballflugkurve entspricht. Er wird sozusagen angeschnitten und startet zuerst gerade zum Ziel und dreht dann nach rechts ab.

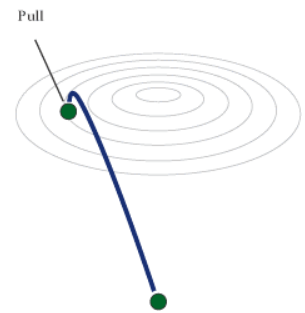


Beim Slice ist die Schlagfläche in Bezug zur Schwungrichtung des Schlägers nach rechts verkantet, die Schlagfläche ist im Bezug zur Ziellinie square (gerade) und die Schwungrichtung ist in Bezug zur Ziellinie nach links verschoben. Die Startrichtung des Balles ist gerade und es entsteht ein seitlicher Rechtsdrall.

Pull

Der Begriff *Pull* bedeutet laut Langenscheidts Handwörterbuch übersetzt *Ziehen / Zerren*. Der Ball startet nach links und bleibt weiterhin gerade.

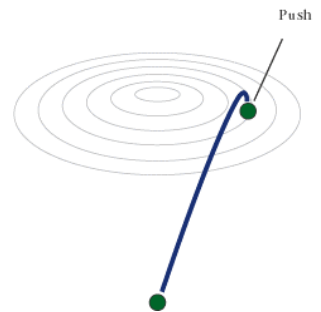
Beim Pull ist die Schlagfläche in Bezug zur Schwungrichtung des Schlägers square (gerade), die Schlagfläche ist im Bezug zur Ziellinie nach links verkantet und die Schwungrichtung ist in Bezug zur Ziellinie auch nach links verschoben. Die Startrichtung des Balles ist links und es entsteht kein seitlicher Drall.



Push

Der Begriff *Push* bedeutet laut Langenscheidts Handwörterbuch übersetzt *Stoß / Schub*. Der Ball startet nach rechts und bleibt weiterhin gerade.

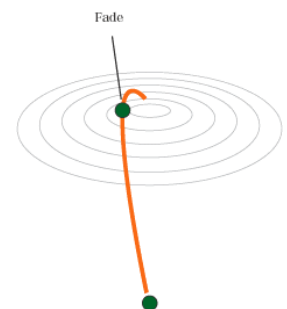
Beim Push ist die Schlagfläche in Bezug zur Schwungrichtung des Schlägers square (gerade), die Schlagfläche ist im Bezug zur Ziellinie nach rechts verkantet und die Schwungrichtung ist in Bezug zur Ziellinie auch nach rechts verschoben. Die Startrichtung des Balles ist rechts und es entsteht kein seitlicher Drall.



Fade

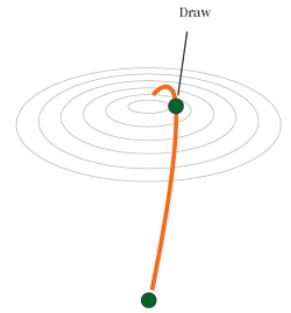
Der Begriff *Fade* bedeutet laut Langenscheidts Handwörterbuch übersetzt *verwelken*. Der Ball startet nach links und landet durch eine leichte Rechtskurve im Ziel.

Beim Fade ist die Schlagfläche in Bezug zur Schwungrichtung des Schlägers nach rechts verkantet, die Schlagfläche ist im Bezug zur Ziellinie links bzw. square und die Schwungrichtung ist in Bezug zur Ziellinie auch nach links verschoben. Die Startrichtung des Balles ist links und es entsteht ein seitlicher Rechtsdrall.



Draw

Der Begriff *Draw* bedeutet laut Langenscheidts Handwörterbuch übersetzt *Glanznummer* und ist der am meisten angestrebte Ballflug. Der Ball startet nach rechts und landet durch eine leichte Linkskurve im Ziel.



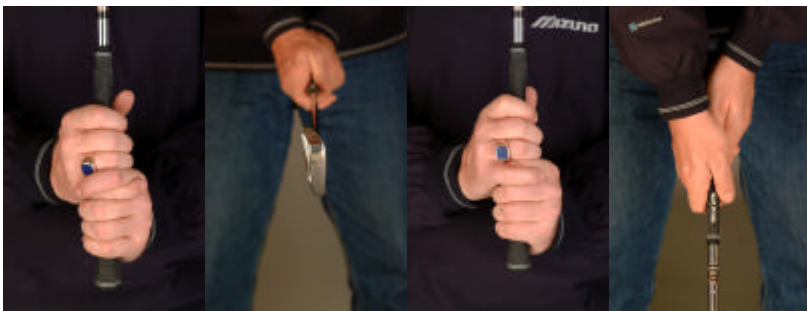
Beim Draw ist die Schlagfläche in Bezug zur Schwungrichtung des Schlägers nach links verkantet, die Schlagfläche ist im Bezug zur Ziellinie rechts bzw. square und die Schwungrichtung ist in Bezug zur Ziellinie auch nach rechts verschoben. Die Startrichtung des Balles ist rechts und es entsteht ein seitlicher Linksdrall.

Standardschlag

Ziel eines jedes Schwunges ist es, den Ball bei jedem Schlag im Langen Spiel gerade, hoch und weit zu schlagen. Um dieses zu ermöglichen, muss das Schlägerblatt den Ball wiederholbar mit hoher Geschwindigkeit im Mittelpunkt treffen, wobei es in Richtung Ziel zeigt und schwingt. Vier Grundbewegungen müssen hierfür durchgeführt werden, die auf den folgenden Seiten näher erläutert werden: Drehen des Körpers, Abwinkeln der Handgelenke, Rotation der Unterarme, Lösen der Arme vom Körper.

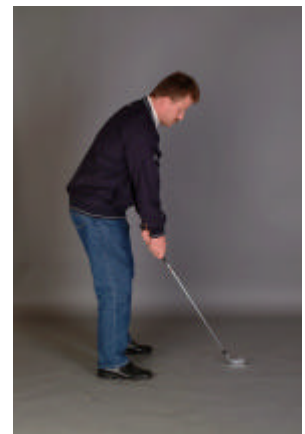
Griffhaltung

Die Griffhaltung erweist sich am Anfang häufig als nebensächliches *Übel* und erhält nicht den Stellenwert beim Erlernen der Golftechnik, wie es vielleicht wünschenswert wäre. Es fehlt häufig die Geduld sich einen richtigen Griff anzueignen, da andere vermeintliche Techniken einen höheren Stellenwert besitzen, als die Haltung des Schlägers in den Händen. Der folgende Text soll Ihnen behilflich sein, die Funktionen des Griffes besser nachvollziehen zu können und seine Bedeutung für Ihren Golfschwung eventuell ableiten zu können.



Bei jedem Schlag den Sie ausführen wird der Schläger gleich gegriffen, Ausnahme bildet der Putter. Die Hauptaufgabe eines korrekten Griffes liegt darin, den Schlägerkopf im Treffmoment gerade an den Ball zu bringen und ein optimales Zusammenspiel von Händen, Armen und Körper zu ermöglichen.

Um nachvollziehen zu können, warum der Griff das Schlägerblatt kontrolliert, sollte man wissen, dass die Hände aufgrund der hohen Geschwindigkeit während des Golfschwunges im Treffmoment immer in ihre natürliche Haltung zurückkehren. Diese Haltung ergibt sich individuell für jeden Golfspieler aus einer Position, bei der die Arme locker herunterhängen.



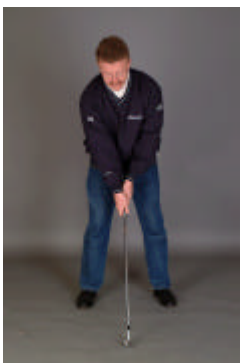
Wird diese am Griff verändert, werden die Hände während des anschließenden Schwunges in ihre natürliche Haltung zurückkehren und somit das Schlägerblatt am Ball verdrehen, es kommt zu einer ungewollten Startrichtung des Balles.

Ein korrekter Griff ermöglicht auch ein problemloses Abwinkeln der Handgelenke, was eine höhere Geschwindigkeit des Schlägerkopfes zur Folge hat und unterstützt eine Rotation der Unterarme. Diese zwei der vier Grundbewegungen des Golfschwunges sind somit direkt vom Griff abhängig und spiegeln die Wichtigkeit des korrekten Aneignens mit etwas Geduld wider.

Als Rechtshänder verläuft der Schläger in der linken Hand diagonal über den Handteller, kreuzt das Grundglied des Zeigefingers und liegt unterhalb des Handballens. Beim Umschließen des Schlägers entsteht ein Spalt zwischen Daumen und Zeigefinger, der auf das rechte Ohr ausgerichtet sein sollte. Durch diesen Verlauf des Schlägers ist es möglich, das Handgelenk zur Daumenseite abzuwinkeln, ohne das Ellenbogengelenk einzusetzen. Die rechte Hand berührt den Schläger mehr mit den Fingern als mit der Handfläche, wobei der Daumenballen der rechten Hand auf dem linken Daumen liegt. Beim Umschließen des Schlägers mit der rechten Hand entsteht wiederum ein Spalt zwischen Daumen und Zeigefinger, der auch auf das rechte Ohr zeigen sollte.

Der Griffdruck der beiden Hände ist ungefähr gleich und sollte so groß sein, dass die Hände sowohl den Schläger kontrollieren als auch die Grundbewegungen durchführen können.

Körperhaltung



Die Haltung des Körpers vor der Ausführung eines Golfschlages wird als Anspruchposition bezeichnet und wirkt oft auf Außenstehende als etwas sonderbar und teilweise auch als witzig. Der Grund ist nicht sofort erkennbar, aber bei näherer Untersuchung logisch, denn wenn man einen Golfschläger bei einer aufrechten Körperhaltung herunterhängen lässt, wird man feststellen, dass dieser nicht mal auf den Boden reicht. Es ist also erforderlich sich kleiner zu machen, um mit dem Schläger und dem Golfball spielen zu können. Instinktiv würde jeder den Rücken krümmen, bis die Entfernung zum Boden abgestimmt ist und in dieser Haltung ist es zweifellos möglich, Golfbälle zu schlagen, doch es wird nicht gelingen sie während einer vollen Ausholbewegung beizubehalten. Denn dieses erzeugt im Rücken zu viel Spannung und führt zu einem Aufrichten des Körpers, um das unangenehme Körpergefühl zu verdrängen.

Zwangsweise wird man im Verlauf der Ausholbewegung größer, und um den Ball doch noch zu treffen, in der Vorwärtsbewegung im gleichen Maße kleiner.

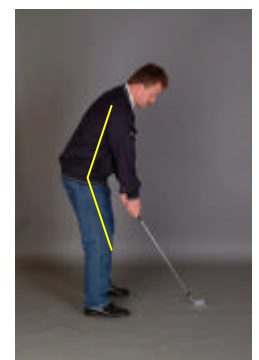
Dieses bedarf einer ausgezeichneten Koordination und ist leider auf Dauer nicht zuverlässig. Demzufolge ist es wichtig, dass eine gute Körperhaltung ein Drehen des Körpers ermöglicht, ohne diese zu verändern. Ferner dass der Oberkörper sich in einer Schrägen befindet, da der Ball auf dem Boden liegt und der Schläger deshalb in einer schrägen Bahn um den Körper schwingt. Die Haltung muss weiterhin gewährleisten, dass der Körper sich vor und während des Schwunges im Gleichgewicht befindet und die großen Muskelgruppen der Beine, des Gesäßes und des Rückens in die Bewegung integriert werden können.



Letztendlich ist eine angemessene Körperhaltung die Voraussetzung dafür, den Golfschläger auf der richtigen Schwungebene schwingen zu können. Eine falsche Haltung kann unter Umständen für die Entstehung von unbeabsichtigten Ballflügen und für Rückenbeschwerden verantwortlich sein. Also ran an den Spiegel auf der Driving Range und die Ansprechposition überprüfen, folgende

Richtlinien können Ihnen möglicherweise dabei behilflich sein: Die Füße sollten schulterbreit auseinander stehen und die Fersen sich unterhalb des Schultergelenkes befinden. Die Länge des Schlages und die Länge des verwendeten Schlägers kann diesen Grundsatz leicht variieren. Die Stellung der Füße, ob gerade oder leicht nach außen gedreht, ist individuell abhängig von der Stellung des Beckens. Machen Sie ein paar Schritte und beobachten Sie wie sich Ihre Füße dabei verhalten, drehen sie nach innen oder nach außen, dementsprechend sollte die Stellung am Ball sein.

Beugen Sie den Oberkörper soweit nach vorne bis die Oberarme den Brustkorb nur noch leicht berühren und sich in einer lockeren hängenden Position befinden. Es entsteht ein Winkel der Lendenwirbelsäule von ca. 30°, der während des Schwunges nicht verändert werden sollte. Um eine gelöste aber zugleich gespannte Haltung einzunehmen, beugen Sie leicht die Knie, ohne jedoch die Knie nennenswert nach vorne zu neigen und um somit den Oberkörperwinkel nicht zu verändern. Durch die Griffhaltung, bei der die rechte Hand sowohl unter als auch vor der linken den Schläger greift, ist die linke Körperhälfte höher als die rechte. Das Gewicht ist gleichmäßig auf dem gesamten Fuß verteilt und die optimale Haltung ergibt



immer automatisch den richtigen Abstand zwischen Körper, Schläger und Ball.

Ballposition

Die Lage des Balles vor dem Körper hat einen entscheidenden Einfluss auf die Abflugrichtung und auf die Abflughöhe des Balles. Die Griffhaltung, die Kreisbewegung des Schwunges und der gewünschte Eintreffwinkel für unterschiedliche Schläger sind die Einflüsse, die eine korrekte Ballposition bestimmen. Steht ein Schlag mit einem kurzen Eisen bevor, ist man an mehr Genauigkeit interessiert als an Schlaglänge.

Genauigkeit wird durch starken Rückwärtsdrall des Balles erzielt. Dieser ist verantwortlich für Flugstabilität, Flughöhe und eine geringe Rollstrecke nach der Landung, was wiederum für die Kontrolle und Präzision des Schlages sorgt. Ein steiler Eintreffwinkel des Schlägers in den Ball verstärkt den Rückwärtsdrall und wird durch eine Lage des Balles mehr zum rechten Fuß unterstützt. Fällt die Wahl des Schlägers auf ein Holz, ist das Ziel Schlaglänge. Da der Ball nach der Landung noch weit rollen soll, ist eine flache Flugkurve mit wenig Rückwärtsdrall erwünscht. Ebenso ist ein steiler Eintreffwinkel nicht erstrebenswert, da die Kraft des Schlägerkopfes so nicht voll in Richtung Ziel wirken kann und sich dadurch die Schlaglänge verkürzt. Ziel ist es, den Ball im tiefsten Schwungbogen des Schlägers zu treffen, was eine Lage mehr zum linken Fuß unterstützt. Grundsätzlich wird jeder Ball links von der Körpermitte gespielt. Ursache ist die Handhaltung am Griff, da sich die rechte Hand unter und vor der linken Hand an diesem befindet, verschiebt sich der Scheitelpunkt des Schwunges weiter nach links.

Auch die verschiedenen Bauarten der Golfschläger nehmen Einfluss auf die Ballposition. Bei den meisten Drivern (Holz 1) ist die Schaftführung in den Schlägerkopf gebohrt, was einen Treffpunkt auf der Schlagfläche links vom Schaft verursacht. Bei den Eisen befindet sich die Schaftführung links vom Treffpunkt auf der Schlagfläche (sogenannte Off-Set Modelle). Aufgrund dieses Einflusses unterscheidet man die einzelnen Schläger in drei Kategorien:

- Hölzer und Eisen 1 - 3 (Eisen 1 und 2 befindet sich nicht in einem konventionellen Schlägersatz)
- Eisen 4 - 8
- Eisen 9 bis Sandwedge

Beim Eisen 9 bis Sandwedge wird der Ball unter dem linken Auge positioniert. Bei den Hölzern befindet sich dieser zwischen linker Schulter und linkem Schlüsselbein. Durch die Besonderheit in der Konstruktionsart dieser Schläger werden die Hände entweder genau über dem Ball oder sogar leicht rechts von ihm gehalten, was für den gewünschten flachen, oder zum Boden parallelen, Eintreffwinkel sorgt. Die Eisen 4 bis 8 benötigen eine Ballposition genau zwischen diese markanten Positionen.

Ausrichtung

Das Zielen beim Golf unterscheidet sich in zwei Bereiche, in der Ausrichtung des Körpers und der des Schlägers. Häufig landen Bälle nicht in der vom Spieler beabsichtigten Richtung, obwohl die Ausführung des Schlages korrekt gewesen ist, aber die Ausrichtung zum Ziel eine andere gewesen sein muss. Die richtige Stellung des Körpers zum Ziel ist deswegen so problematisch, da man parallel zur Ziellinie steht und so die Augen ziemlich weit von dieser Linie entfernt sind.

Bei den meisten Sportarten, bei denen es darum geht einen Gegenstand zum Ziel zu befördern, wie zum Beispiel beim Bogenschießen oder Bowling, befindet sich immer ein Auge auf oder über der Ziellinie, was bei den langen Schlägen beim Golf nicht der Fall ist. Für den Golfspieler stellt sich das Problem, seinen Körper parallel zu der Ziellinie des Schlägers auszurichten, um einen kompensationsfreien Schlag durchführen zu können. Der Körper ist dann korrekt ausgerichtet, wenn sich die Körperlinien, bestehend aus Schulter- und Hüftachse sowie der Knie und der Fersen, parallel zur Ziellinie befinden. Stellen Sie sich als Vergleich eine Eisenbahnschiene vor, deren rechte Schiene zum Ziel führt und die Schlagfläche symbolisiert und die linke die Körperlinie beschreibt. Eine korrekte Ausrichtung aus der seitlichen Perspektive führt stets zu Abweichungen und kann durch folgende Vorgehensweise verbessert werden:

Führen Sie Ihren Probeschwingung durch und stellen sich vom Ziel aus gesehen hinter den Ball. Suchen Sie sich von hier aus ein Zwischenziel, was sich ungefähr einen halben Meter vor dem Ball auf der Ziellinie befindet, zum Beispiel ein Grasbüschel, ein Divot oder ein Blatt. Setzen Sie den Schläger so auf, dass die Schlagfläche genau auf das Zwischenziel ausgerichtet ist, placieren Sie Ihren Körper parallel dazu und führen den gewünschten Schlag aus. Es ist viel leichter den Schläger auf ein 1 Meter entferntes Ziel auszurichten, als auf ein 150 Meter weit entferntes, probieren Sie es bei Ihrer nächsten Runde einmal aus!

Schwungphasen

Wie Sie schon auf den vorherigen Seiten erfahren konnten, setzt sich der Golfschwung aus folgenden vier Grundbewegungen zusammen: Drehen des Körpers, Abwinkeln der Handgelenke, Rotation der Unterarme und Lösen der Arme vom Körper. Diese Bewegungen finden in unterschiedlichen Phasen des Golfschwunges statt und können separat von einander trainiert werden, um dann wieder im Gesamtkomplex des Golfschwunges in Erscheinung zu treten. Auf den folgenden Seiten werden die Ihnen bekannten Begriffe Aufschwung, Durchschwung und Rückschwung in Phasen eingeteilt und erklärt, welche Bewegungen einzelner Körperteile an diesen Phasen beteiligt sind. Viel Spaß dabei!

Einleitungsphase

Voraussetzung für die Einleitungsphase, die Ausholbewegung, ist eine möglichst korrekt eingenommene Griff- und Körperhaltung sowie die Ausrichtung. Da es entscheidend ist die trägen Muskeln der Beine, des Gesäßes und des Rückens mit den Muskeln der Arme und Hände zu koordinieren, müssen die großen Muskeln die Bewegung einleiten.

Das durch die Ansprechposition gebildete Dreieck aus Armen und Schulterachse wird durch die Rücken- und Beckenmuskulatur nach rechts gedreht. Handgelenke kommen nicht aktiv zum Einsatz. Ein Großteil des Gewichtes verlagert sich durch die seitliche Oberkörperdrehung auf das rechte Bein. Als zentrale Achse der Körperdrehung dient annähernd eine imaginäre Linie vor der Lendenwirbelsäule. Diese Achse bleibt aber nicht starr, sondern muss durch die anatomische Beckenstruktur verschoben werden. Die rechte

Hüftpfanne wird in der Einleitungsphase zum Drehpunkt. Die Einleitung der Ausholbewegung endet, wenn die Schultern ca. 15° gedreht sind, der Schläger ist ca. 45° nach rechts bewegt worden. Die Arme werden nach rechts gestreckt, wobei die Handgelenke noch nicht abgewinkelt sind und der Schläger befindet sich noch in der Schräge, die der Schläger im Ansprechen durch den Lie vorgibt.

Die Schultern drehen weiter, die Unterarme rotieren im Uhrzeigersinn und die Handgelenke werden zur Daumenseite hin abgewinkelt. Wenn sie die Schultern 60° gedreht haben, befinden sich die Arme parallel zum Boden und die Handgelenke sind bis zu 90° abgewinkelt. Der Winkel im rechten Bein ist im Vergleich zur Ansprechposition identische und durch ein Lösen der Arme vom Körper und einem weiteren Drehen der Schultern schwingt der Spieler zum oberen Totpunkt. Folgendes Bild ergibt sich: Schultern sind 90° gedreht, Hüften ca. 45° - 50° gedreht, Gewicht befindet sich zu 90% auf dem rechten Bein, aber mehr auf der Ferse, Arme befinden sich auf Ohrhöhe und haben einen Winkel von 140° überstrichen, Schläger hat einen Winkel von 270° überstrichen und befindet sich parallel zur Ziellinie.

Hauptphase

In dieser Phase befindet sich der gesamte Körper durch eine doppelt so große Verwindung der Schultern gegenüber den Hüften in einer vorgespannten Haltung. Da der Oberkörper in der Einleitungsphase dem Unterkörper vorweg gedreht ist, muss jetzt eine Umkehrung erfolgen. Um 0,1 Sekunden vorverlagert beginnt die Bewegung des Unterkörpers durch ein Schieben des linken Knies und der linken Hüfte seitlich in Richtung Ziel bis zum Drehpunkt. Danach dreht das Knie und die Hüfte in die Ausgangsstellung und darüber hinaus zurück, wodurch der Oberkörper und die Schultern nachgezogen werden. Der Schläger muss dabei aber die ganze Zeit auf der richtigen Ebene bleiben, was gelingt, wenn der Spieler die Arme während der Drehbewegung des Körpers nach unten schwingt.

Wenn der Schaft sich parallel zum Boden befindet ist es wichtig, dass der sich auch auf der ursprünglichen Schlägerebene befindet. Der rechte Ellbogen ist der rechten Hüfte sehr nahe, Hüfte ist bereits 20° vorgedreht, Schultern drehen und stehen fast parallel zur Ziellinie, nur die rechte Schulter ist etwas tiefer als in der Ausholposition, Gewicht befindet sich zu ca. 60% auf dem linken Bein. Von dieser Position zum Treffmoment sollte keine seitliche Verschiebung und

keine weiterer Krafteinsatz erfolgen. Während die Hüften weiter drehen, entwinkeln die Handgelenke und die Unterarme rotieren bis zur Ausgangsstellung zurück. Der linke Arm wird automatisch durch die Zugkraft gestreckt.

Endphase

Der Schlägerkopf überträgt im Treffmoment einen großen Teil seiner Geschwindigkeit auf den Ball und wird selbst dadurch abgebremst, was keinen großen Einfluss auf den Schwungfluss des Spielers haben sollte. Die Hüftdrehung läuft nach wie vor der Schulterdrehung voraus und bei der Rotation der Unterarme streckt sich automatisch der rechte Ellbogen und das Gewicht verlagert sich immer weiter auf den linken Außenrist und die linke Ferse.

Die Schulterdrehung hat die Hüftdrehung erstmals eingeholt und beginnt diese zu überholen, wenn der Schaft und der rechte Arm sich parallel zum Boden befinden. Der Kopf folgt der Drehbewegung und die Augen verfolgen den Weg des Balles. In der Endstellung haben die Hüften 90° und die Schultern 130° erreicht, der Körper hat sich aufgerichtet und der rechte Unterarm befindet sich parallel zur Schlägerebene. Das linke Bein ist durchgestreckt, der rechte Fuß hat sich vom Boden gelöst, das rechte Knie befindet sich auf gleicher Höhe mit dem linken und das Körpergewicht ist komplett auf dem linken Bein.

Spezialschläge

Das Golfspiel fordert einen Spieler schon aus guten Lagen zur Konzentration und Anwendung des Gelernten und nur allzu oft ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend. Besonders schwierig wird es, wenn sich die Umgebung verändert, der Untergrund uneben wird und natürliche Hindernisse wie dichtes hohes Gras und Sträucher sich der vermeintlichen Flugbahn des Balles entgegenstellen. Da es auf dem Golfplatz Situationen gibt, in denen eine absichtliche Veränderung der Flugkurve hilfreich sein könnte, um Bäume über- oder unterspielen zu können, können Sie möglicherweise den folgenden Seiten ein paar hilfreiche Tipps entnehmen und sich selbstbewusst den Dingen entgegenstellen, die es wagen, Ihnen den direkten Weg zum Ziel zu versperren. Viel Spaß dabei!

Hoher Schlag

Unter bestimmten Bedingungen, um vielleicht den Ball über Bäume hinweg auf das sichere Fairway zu schlagen, muss der Ball höher als gewöhnlich gespielt werden.

Um dieses zu erreichen, wird der Ball weiter vom linken Fuß gespielt, was ein leichteres Treffen in der Aufwärtsbewegung zur Folge hat. Die Hände befinden sich somit leicht hinter dem Ball und erhöhen somit die Neigung des Schlägers. Der Oberkörper kann während des gesamten Schwunges leicht nach rechts gelehnt werden und befindet sich auch weiterhin im Abschwung in dieser Position, um die oben erwähnten Punkte zu unterstützen. Da der Ball mit dieser Technik höher fliegen wird als die sonst von Ihnen erreichte Ballflughöhe, muss die reduzierte Schlagweite bei Ihrer Schlägerwahl berücksichtigt werden.

Flacher Ball

Unter bestimmten Bedingungen, um vielleicht den Ball unter einem tief hängenden Zweig herauszuspielen oder bei Gegenwind nicht zu viel Länge zu verlieren, muss der Ball flacher als gewöhnlich gespielt werden. Um dieses zu erreichen, wird der Ball weiter vom rechten Fuß gespielt, was den tatsächlichen Loft des Schlägers reduziert und den Ball flacher fliegen lässt. Unterstützend kann der Schläger kürzer gegriffen werden und der Oberkörper während des gesamten Schwunges leicht nach links gelehnt werden. Da der Ball mit dieser Technik flacher fliegen wird, muss bei der Schlägerwahl berücksichtigt werden, dass der Ball nach seiner Landung weiter rollen wird als Ihre sonstigen Schläge.

Hanglagen

Ball liegt oberhalb des Standes

Liegt der Ball oberhalb der Füße, sollte der Schläger flacher und mehr um den Körper herum geschwungen werden, was eine Startrichtung des Balles links vom Ziel verursacht und durch seinen Spin noch unterstützt wird. Ausrichtung des Körpers und der Schlagfläche dementsprechend rechts vom Ziel.

Da alle guten Schwünge von der Balance abhängig sind, sollte die Tendenz Hügel abwärts gezogen zu werden, durch eine Gewichtsverlagerung auf die Fußballen unterbunden werden. Schläger tiefer greifen, um näher am Ball stehen zu können. Ballage mehr zum hinteren Fuß, da durch diese Hanglage der tiefste Punkt des Schwungbogens früher erreicht wird.

Ball liegt unterhalb des Standes

Liegt der Ball unterhalb der Füße, ist der Schwung steiler; daher neigt die Schlagfläche dazu, im Treffmoment nach rechts vom Ziel zu zeigen und erzeugt eine Flugbahn nach rechts. Ausrichtung des Körpers und der Schlagfläche dementsprechend links vom Ziel. Schläger bündig mit der Neigung aufsetzen, so dass der Schaft aufrechter als gewöhnlich ist; die aufrechte Stellung lässt die Schlagfläche nach rechts zeigen. Ballage mehr zum vorderen Fuß, da durch die weitere Entfernung zum Ball in dieser Hanglage der tiefste Punkt des Schwungbogens später erreicht wird. Die größere Entfernung zum Ball sollte zu einem näheren Stand am Ball und einer weiteren Standbreite führen, um die Balance während des Schwunges beibehalten zu können.

Ballage hangaufwärts

Bei einer Lage hangaufwärts liegt der Ball höher als der rechte Fuß, aber niedriger als der linke. Die Neigung verleiht dem Schlag mehr Höhe und eine Tendenz nach links. Durch die Schräglage erhöht sich der effektive Loft des Schlägers beim Aufsetzen, daher empfiehlt sich die Wahl einer

Schlägernummer niedriger. Um die Balance während des Schwunges zu wahren, empfiehlt es sich, die Hüfte eben zu stellen und zwar durch das Zurückziehen des linken Fußes, damit kann das Gefälle sehr gut ausgeglichen werden. Um den Durchschwung durch den Ball zu erleichtern, wird der linke Fuß leicht nach außen gedreht. Da hangaufwärts geschwungen werden soll und nicht in den Hang hinein, neigen sich die Schultern entsprechend der Neigung des Hanges. Ballage in der Mitte, hervorgerufen durch den geöffneten Stand, der den Ball nach hinten rutschen lässt, durch die geneigte Schulterlinie er aber wieder in die Mitte zurückkehrt

Ballage hangabwärts

Bei der Lage hangabwärts befindet sich der Ball unterhalb des rechten und oberhalb des linken Fußes, diese Schwierigkeit wird bei der Gewichtsverlagerung beim Rückschwung deutlich. Aus diesem Grunde wird die Hüfte durch das Zurückziehen des rechten Fußes eben gestellt und verleiht somit einen stabileren Stand. Unterstützt wird dieses noch durch ein leichtes Drehen des rechten Fußes nach innen. Neigen Sie die Schultern entsprechend der Neigung des Hanges, der Schläger wird etwas kürzer gegriffen und der Ball aus der Mitte des Standes gespielt.

Fairwaybunker

Um einen Fairwaybunkerschlag richtig vorzubereiten, sollten die Spielkonditionen berücksichtigt werden. Und zwar ist die Lage des Balles Einflussfaktor auf Ihre Schlagausführung, sowie die Höhe der Bunkerante und die Länge des Schlages. Hat der Bunker eine hohe Kante, muss der Standard-Bunkerschlag angewendet werden, um den Ball sicher, aber leider mit Distanzverlust auf das Fairway zurückzuspielen. Bietet der Bunker eine flache Kante, unterscheidet sich die Technik kaum von der des vollen Schwunges. Um zu verhindern, dass während des Schlages Sand die Schwunggeschwindigkeit reduziert, sollte der Schläger unbedingt erst den Ball und dann den Sand treffen, was durch eine Lage des Balles etwas weiter vom rechten Fuß erreicht werden kann. Durch den unsicheren Stand im Bunker kann es beim Ausholen

leicht passieren, dass sich der tiefste Punkt des Schwunges nach rechts verschiebt und doch zuerst der Sand und dann der Ball getroffen wird. Das bedarf einer Suche nach einem Stand, bei der die linke Fußhälfte tiefer liegt als die rechte und der Sand somit beim Ausholen einen guten Widerstand bietet.

Tipps Fairwaybunkerschläge

Die Schlägerwahl ist abhängig von der Höhe der Bunkerkannte und kann wie folgt bestimmt werden: Legen Sie einen von Ihnen gewählten Schläger neben den Bunker ins Gras mit dem Schlägerkopf in Richtung Ziel. Treten Sie leicht auf die Schlagfläche und das Kopfende richtet sich dabei auf. Dieser Winkel ist ein Indikator für den ungefähren Loft, den Sie erwarten können minus 25 Prozent weniger Flughöhe.

Roughschläge

Befindet sich Ihr Ball im tiefen Rough, steht bei der Ausführung des Schläges das Ziel im Vordergrund, den Ball sicher auf das Fairway zurückzuspielen und den Verlust der Distanz in Kauf zu nehmen. Setzt die Ausführung des Schläges einen Ballflug voraus, der hoch fliegt und wenig ausrollt, wird die Schlagfläche leicht geöffnet und die gesamte Schwungebene nach links verkantet, der Schläger schwingt von außen nach innen durch den Ball. Dieses verursacht einen steileren Eintreffwinkel und das geöffnete Schlägerblatt gleicht die Schwungrichtung nach links aus und erhöht gleichzeitig den Loft, was den Ball höher fliegen lässt. Steht ein kontrolliertes Landen und die Flughöhe nicht im Vordergrund sondern die Schlaglänge, sollte der Eintreffwinkel steiler werden, indem der Ball stärker vom rechten Fuß aus gespielt wird. Die Hände sollten im Treffmoment vor dem Ball sein, um einen flacheren Ballflug und ein langes Ausrollen entstehen zu lassen.

Kurzes Spiel

Das Kurze Spiel umfasst Schläge aus einer Distanz innerhalb von 90 bis 100 Metern. 64 Prozent aller Golfschläge erfolgen aus dieser Entfernung und werden mit unterschiedlichen Techniken gespielt, je nachdem was das Umfeld, die Entfernung oder der Untergrund fordern. Techniken wie das Putten,

Chippen, Pitchen und Bunkerschläge am Grün umfassen das gesamte Kurze Spiel.

Putten

Entscheiden für ein gutes Ergebnis, egal ob für einen Tourspieler oder einen Freizeitgolfer, sind Schläge innerhalb von 90 bis 100 Metern. 64 Prozent aller Golfschläge erfolgen aus dieser Distanz und sind die leider am meisten übersehenen und am wenigsten geübten Teile des Golfspiels. Beim Üben mit dem Driver oder dem Putter gewinnt fast immer der Driver, obwohl er durchschnittlich nur 14 Mal bei einer Golfrunde zum Einsatz kommt, während der Putter mehr als 40 Prozent der Zeit zum Gebrauch auf dem Grün oder vom Vorgrün genutzt wird.

Komisch, aber die Langen Schläge zu üben bringen einfach doch mehr Spaß, verhelfen aber nicht wirklich zu einer Verbesserung des Spielergebnisses.

Nachfolgend einige technische Hinweise für diesen vernachlässigten Schlag in Ihrem Golfspiel:

Griff beim Putten

Da der Ball bei einem Putt nicht weit, aber mit großer Genauigkeit rollen muss, sollten die Freiheitsgrade eingeschränkt und die Handgelenke völlig passiv bleiben. Durch das Abwinkeln der Handgelenke bei den Langen Schlägen kommt es zu einer Erhöhung der Geschwindigkeit des Schlägerkopfes, welches beim Putten nicht erforderlich ist. Um die Freiheitsgrade der Handgelenke möglichst einzuschränken, empfiehlt sich ein Griff, bei dem die Handflächen parallel zueinander am Griff liegen und dieser durch die Handfläche der oberen Hand verläuft und weniger durch die Finger, wie bei den Langen Schlägen. Die Forderung nach einem anderen Griff liegt in der Konstruktion des Putters, welcher aufrechter konstruiert und über eine abgeflachte Griffvorderseite verfügt. (Einhebelgriff)

Haltung beim Putten

Durch die Konstruktion des Putters kann man so dicht am Ball stehen, dass sich die Augen direkt über dem Ball befinden, was das Zielen deutlich vereinfacht. Um den Schläger ohne Verdrehung schwingen zu können, sollten die Hände

sich hängend unter den Schultern befinden und der Schläger mit der ganzen Sohle auf dem Boden aufliegen. Für Richtungsstabilität sorgt eine Lage des Balles leicht links von der Körpermitte.

Bewegung beim Putten

Beim Putten handelt es sich um eine Bewegung, die nur aus dem Oberkörper entsteht und zwar aus einer kippenden Bewegung der Schultern, wobei die Handgelenke, der Kopf und die untere Körperhälfte möglichst unbeweglich bleiben sollten, um höhere Präzision zu gewährleisten. Sechs Einflussfaktoren beim Putten:

- Lesen der Puttlinie
- Ausrichten der Schlagfläche
- Treffen des Balles mit dem Mittelpunkt der Schlagfläche
- Schlägerblattstellung im Treffmoment
- Bewegungsrichtung des Putters in gewünschte Startrichtung des Balles
- Geschwindigkeit des Putters

Tipps zum Thema Putten

Das Grün lesen

Bevor der Putt ausgeführt wird, muss das Grün vorher von Ihnen studiert bzw. gelesen werden, um den Break, die Neigung des Geländes und die benötigte Geschwindigkeit zu bestimmen. Das Lesen des Grüns sollte immer hinter dem Loch stattfinden, denn von da aus erkennen Sie am besten die ausschlaggebende Richtung des Breaks und ob es sich um einen bergauf- oder bergab Putt handelt. Um andere Ablenkungen des Balles zu vermeiden, prüfen Sie vorher Ihre Puttlinie auf alte Pitchmarken und lose Naturstoffe.

Haben Sie die dominierende Richtung des Breaks erkannt, muss der Grad des Gefälles und seine Neigung ermittelt werden. Hierfür bietet sich die tiefere Seite des Putts an und zwar sollte die Position, aus der Sie Ihre Informationen ableiten, in gleicher Entfernung vom Ball, der Ziellinie und dem Loch sein, um eine realistische Perspektive zu wahren. Letzter Punkt Ihres Studiums befindet sich hinter dem Ball, von dort bestimmen Sie die Linie und wählen den Punkt,

über den der von Ihnen gespielte Ball rollen soll. Vor lauter Studieren vergessen Sie bitte nicht die allgemeine Spielgeschwindigkeit, sonst werden Sie nicht zur Abschlussprüfung *Einputten* zugelassen.

Für die ganz Genauen - Wachsrichtung der Grasfasern lesen Die Fasern des Grases haben auch einen Einfluss auf die Linie und die Geschwindigkeit des zu spielenden Putts. Nur leider ist es bei Turnieren nicht gestattet, durch ein leichtes Ziehen des Putters über das Gras die Wachsrichtung der Halme festzustellen. Richten sich die Halme auf, ist es ein Ziehen gegen die Fasern, was einen Putt verlangsamt, bleiben sie liegen, war es mit den Fasern und hat eine größere Geschwindigkeit des Balles zur Folge. Auch seitwärts wachsende Fasern verlangsamen den Putt.

Tropische Grase, wie das Bermuda Gras, haben kräftige Halme, die in einem Wirbel nach oben wachsen und die Geschwindigkeit und Richtung des Putts beeinflussen. Gräser in kühleren Klimazonen, wie das Bent Gras, haben feinere Halme, liegen flach auf und deren Fasern üben weniger Einfluss auf Geschwindigkeit und Richtung des Putts aus. Die geringe Faserung wächst oft in Richtung Wasserströme und lässt sich durch das Einfallen des Sonnenlichts bestimmen. Erscheint es dunkel und matt, wächst es auf einen zu, schimmert es, wächst es von einem weg.

Ursachen, warum man sich beim Putten mit einer gewissen Fehlerquote zufrieden geben muss!

Fußabdrücke, Spike- und Pitchmarken beeinflussen einen perfekt getroffenen Ball nicht ins Loch zu rollen und lassen sich nur mit einer Golfrunde zu sehr früher Stunde vermeiden.

Da eine Fläche im Umkreis von etwa zwei Metern sehr stark belaufen ist, wird der Boden sich in der wenig belaufenden Fläche, da keiner unmittelbar an das Loch herantritt, nach oben ausdehnen und sogenannte Vulkankegel entstehen, und die maximal mögliche Einlochquote reduzieren. Möglichkeit dieses zu umgehen, wäre wieder eine frühe Startzeit oder technisch betrachtet, muss der Ball eine bestimmte Geschwindigkeit haben, wenn er das Loch erreicht. Je langsamer, desto anfälliger wird er für Unebenheiten vor dem Loch sein.

Chippen

Der Standard Chip

Der Chip ist ein Annäherungsschlag für Entfernungen zwischen 15 und 40 Metern und wird meist angewandt, wenn sich zwischen Fahne und Ball kein Hindernis befindet. Bei diesem Schlag fliegt der Ball sehr flach und sollte nach dem Aufkommen einen großen Teil der Strecke rollen. Zum Chippen kann prinzipiell jeder Schläger eingesetzt werden, die Wahl des Schlägers ist abhängig von der Entfernung des Balles zur Grünkante und wiederum von der Grünkante zur Fahne. Je näher der Ball sich an der Kante befindet und je weiter die Fahne von der Kante entfernt steht, desto weiter sollte der Ball rollen, entsprechend einen Schläger mit wenig Loft wählen. Einen Schläger mit viel Loft zu wählen wäre empfehlenswert, wenn der Ball weiter von der Grünkante entfernt liegt und die Fahne dicht an der Kante steht. Bei diesem Schlag wird immer das Verhältnis Flug- zum Rollverhalten betrachtet und der entsprechende Schläger gewählt.

Griff beim Chip

Es kommt der normale Griff zum Einsatz, nur die Hände liegen tiefer am Griff und erleichtern somit die Dosierung der Bewegung. (Zweihebel Griff)

Haltung und Stand beim Chip

Aufgrund der untergeordneten Körperbewegung beim Chippen, benötigt man keine große Standfestigkeit und kann auf eine engere Standbreite als bei den Längen Schlägen zurückgreifen. Um beim Durchschwung nicht durch das linke Bein behindert zu sein, kann der linke Fuß etwas zurückgenommen werden. Die Ballposition befindet sich rechts von der Mitte des Standes und die Hände befinden sich vom Ziel aus gesehen vor dem Ball, was eine gleichzeitige Verschiebung des Gewichts von 60 bis 70 Prozent auf den linken Fuß mit sich bringen sollte.

Bewegung beim Chip

Arme und Schultern dominieren beim Ausholen, die Handgelenke bleiben möglichst passiv und das Gewicht bleibt auf dem linken Fuß. Im Vergleich zum ersten Teil des Schwunges bei vollen Schlägen drehen die Schultern bei gleichem Schlägerweg etwas weniger und die Arme schwingen etwas unabhängig vom Körper nach rechts. Bei einem korrekten Chip trifft der Schläger zuerst den Ball und dann das Gras. Dies wird erreicht, indem die Hände im Treffmoment vor dem Ball sind, welches mit der Ansprechhaltung übereinstimmt. In der Endstellung bildet der linke Arm eine Linie mit dem Schläger.

Pitchen

Der Pitch ist ein hoher Annäherungsschlag, der aus einer Distanz von 10 bis 80 Metern angewendet wird und im Verhältnis sehr hoch fliegen soll und durch viel Rückwärtsdrall schnell stoppt. Kommt häufig zur Anwendung, wenn sich zwischen Ball und Fahne ein Hindernis (Bunker oder Wasser) befindet, die Entfernung zwar sehr gering ist, aber eine hohe Flugbahn des Balles und ein schnelles Stoppen nur zum Erfolg führen kann. Man unterscheidet den Standard Pitch, der aus einer Distanz von 25 bis 80 Metern gespielt wird und den kurzen Pitch, der aus 10 bis 25 Metern zum Einsatz kommt.

Standard-Pitch

Der Standard-Pitch ist nicht als Spezienschlag anzusehen wie beispielsweise der Chip, sondern eine kleine Version des vollen Schwunges. Für diesen Schlag

eignet sich das Sand-Wedge (Eisen 11) oder spezielle Wedges, die mehr als 56° Loft (Neigungswinkel) besitzen, da diese Schläger den Ball durch ihre Konstruktion höher steigen lassen und ihm mehr Rückwärtsdrall verleihen als andere Golfschläger. Das Pitching-Wedge (Eisen 10) sollte erst dann zum Einsatz kommen, wenn das Grün mit dem Sand-Wedge nicht mehr zu erreichen ist.

Technik

Da es sich beim Pitch um keinen Spezienschlag handelt, wird fast die selbe Technik wie bei den langen Schlägen angewandt, Unterschied liegt nur in der Ausholbewegung, die je nach Entfernung reduziert wird. Griff und Haltung sind die gleichen wie bei den langen Schlägen, Ball liegt in der Mitte des Standes und die Hände befinden sich vom Ziel aus gesehen leicht davor. Aufgrund des kurzen Schwunges rückt die Körperbewegung in den Hintergrund und die Bewegung der Arme und Hände steht im Vordergrund. Während der Ausholbewegung müssen die Handgelenke genügend abgewinkelt werden und die Unterarmrotation sorgt dafür, dass der Schläger immer in der Schräge bleibt, in der er sich zu Beginn des Schwunges befunden hat. Da dieser Schlag wenig Zeit für Ausgleichsbewegungen lässt, steht und fällt der Pitch mit der Einhaltung der Ebene, auf der sich der Schläger während des Schwunges bewegen sollte.

Der Schläger bewegt sich stärker nach unten als beim Chip, was zur Folge hat, dass der Schläger nach dem Treffmoment ein Divot (Grasstück) aus dem Gras herausschlägt. Dieser nach unten verlaufenden Schlag kann nur erreicht werden, wenn die Hände vom Ziel aus gesehen vor den Ball gebracht werden und somit der Ball in einer Abwärtsbewegung getroffen wird.

Kurzer-Pitch

Der Kurze Pitch wird aus einer Entfernung von 10 bis 25 Metern gespielt und muss wiederum hoch fliegen und nur wenig rollen. Durch das Abwinkeln der Handgelenke beim Standard-Pitch würde der Ball zu weit fliegen, deshalb wird hier eine andere Technik benötigt.

Die Flugkurve des Balles entspricht die eines Pitches, der Schlag wird aber wie ein Chip gespielt mit folgenden Unterschieden: Schlägerwahl ist das Sandwedge, Ballposition befindet sich jetzt in der Mitte des Standes und der kürzer gegriffene Schläger wird seinem Lie entsprechend auf den Boden

gestellt. Ausholbewegung ist etwas größer als beim Chippen und die Handgelenke bleiben wiederum passiv während des gesamten Schlages.

Bunker

Der Bunkerschlag verlangt im Gegensatz zu anderen Annäherungsschlägen kein Treffen des Balles und dann des Bodens, sondern ein umgekehrtes Treffen. Durch die übliche Schlagweise würde der Ball erst flach starten bis er an Höhe gewinnt und somit ein Überwinden von hohen Bunkeranten unmöglich machen. Deshalb muss der Schläger schon vor dem Ball in den Sand eindringen und eine flache Sandscheibe unter dem Ball herausschlagen.

Für diesen Schlag wird das Sand-Wedge eingesetzt, da der Schläger eine speziell für den Bunker konzipierte Sohlenkonstruktion besitzt, die durch ihre höhere Vorderkante verhindert, dass sich der Schläger zu tief in den Sand eingräbt. Die Technik des Standard-Pitches kommt zum Einsatz und um das Eindringen des Schlägers vom dem Ball zu ermöglichen, wird der Ball weiter nach links gelegt als beim Pitch. Die ideale herauszuschlagende Sandscheibe ist ziemlich flach, ca. 20cm lang und beginnt ca. 10cm vor dem Ball. Um ein zu tiefes Eindringen in den Sand zu vermeiden, wird das Schlägerblatt um 20-30° nach rechts gedreht, was eine Vergrößerung des effektiven Lofts zur Folge hat und somit den Ball höher fliegen und schneller stoppen lässt. Der Schläger verliert im Sand erheblich an Geschwindigkeit und muss deshalb im Bunker etwa drei mal höher sein als bei einem Schlag vom Fairway.

Fit for Golf

40 Sportarten testete das Nachrichtenmagazin "Focus" auf ihre Vor- und Nachteile im gesundheitlichen Bereich. Für Golf wurden interessante Daten ermittelt.

Auffallend beim Golfsport ist das geringe Verletzungsrisiko. Lediglich im Bereich der Wirbelsäule ist ein erhöhtes Risiko gegeben. Golf ist vor allem geeignet zur Stärkung der Konzentration/Psyche und der Koordination. Es dient u.a. der psychischen Entspannung und erhält Höchstnoten als Sport für alle Altersstufen.

Laut "Focus" eignet sich Golf hervorragend für Herz- und Kreislaufpatienten sowie Patienten mit Gelenkproblemen. Aber auch Patienten mit Rückenproblemen müssen nicht auf die Jagd nach Birdies verzichten.

Zahlreiche Studien zeigen, dass sich Sport positiv auf die Psyche des Menschen auswirkt. Golf ist da keine Ausnahme. Es wirkt stresslösend, beruhigt die Seele und ist ideal für die Regeneration vom Alltagsstress. Was kann also entspannender sein, als 18 Löcher Golf in herrlicher Landschaft mit Gleichgesinnten zu spielen?

Die sportliche Leistung darf dabei allerdings nicht unterschätzt werden! Immerhin dauert eine Runde über 18 Löcher rund vier Stunden oder mehr. Dabei verbraucht der Golfer rund 1.200 Kalorien. Im Vergleich dazu: zwei Stunden Tennis 960, eine Stunde Langlauf 900 und eine Stunde Jogging 700 Kalorien. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen außerdem, dass Golfspieler eine 20 % höhere Leistungsfähigkeit als untrainierte Menschen besitzen.

Spätestens beim anschließenden Ausklingen der Runde im Clubhaus merkt man, dass Golf ein Sport ist! Schließlich werden beim Golfschwung 124 (von insgesamt 434) Muskeln bewegt und koordiniert. Die Pulsfrequenz kann Spitzenwerte bis zu 150 Schlägen pro Minute erreichen. Der Cholesterinspiegel fällt nach 18 Löchern um durchschnittlich 15 %, und das Körpergewicht

reduziert sich um ca. 1 Kilogramm. Kein Wunder, denn immerhin legt der Golfer 7 bis 10 Kilometer bei einer vollständigen Runde zurück. Beansprucht wird darüber hinaus auch noch Muskel Nr. 125: der Lachmuskel. Über keine andere Sportart gibt es so viele Witze wie über Golf. Wetten, dass auch Sie bald herzlich über Ihr neues Hobby lachen werden?

Warm up I

Vor jedem Sport ist das Aufwärmen ein *Muss*, der Körper wird dadurch auf die bevorstehende Leistung vorbereitet und erreicht ein höheres Leistungsniveau aus dem Ruhezustand. Das Aufwärmen dient der Vorbeugung und dem Abbau von reflektorischen Bewegungsstörungen und soll Verletzungen vorbeugen, was wiederum zu einem weitaus effektiverem Techniktraining führen kann. Durch das Aufwärmen wird eine Steigerung der muskulären Durchblutung erreicht, die Elastizität des Bindegewebes wird gesteigert, die Dehnfähigkeit der Muskeln erhöht sich, die Gelenke werden widerstandsfähiger, die Reflexaktivität wird erhöht und die Konzentrationsfähigkeit lässt sich dadurch bei jedem Golfspieler verbessern.

Das Aufwärmen sollte aus drei Phasen bestehen:

Ganzkörperbewegungen am Anfang Ihres *Warm Ups* dienen zur Anregung des Herz-Kreislauf-System und lassen sich durch Laufübungen auf der Stelle, Armbewegungen sowie Körper- und Armstreckungen. Danach folgen **Mobilisations- und Dehnübungen**, die mit einem leichten Reiz eingeleitet und mit zunehmender Dauer geringfügig gesteigert werden sollten. Das Aufwärmprogramm schließt mit golfspezifischen Übungen, sogenannten Probeschwüngen.

Nachfolgende Übungen befassen sich mit den sechs Problemzonen des Golfspielers: Nackenmuskulatur, Brustmuskulatur, Unterarm und Handgelenk, Becken- und Lendenwirbelsäulenregion, Oberschenkel, Unterschenkel und Sprunggelenk.



Nackenmuskulatur

Position: aufrechte Standposition; Kopf zur Gegenseite Richtung Schulter neigen; Hand der zu dehnenden Seite hochziehen

Ausführung: Arm an der zu dehnenden Seite zieht für 12 Sekunden nach unten; dehnendes Gefühl an der Nackenmuskulatur; Spannung kurz lösen; Schulter gegen imaginären Widerstand noch oben drücken und 12 Sekunden halten

Äußere Unterarmmuskulatur

Position: aufrechte Standposition; zu dehnender Arm beugt die Finger zur Faust und beugt das Handgelenk; Stellung wird durch andere Hand fixiert; gebeugter Arm wird in die Ellenbogenstreckung gebracht, bis es leicht zieht

Ausführung: Hand des zu dehnenden Unterarms drückt gegen den Widerstand der zweiten Hand; 12 Sekunden halten ; kurz entspannen und in weitere Dehnung bringen, 12 Sekunden halten

Brustmuskulatur

Position: aufrechte Standposition; diagonale Einstellung des zu dehnenden Armes nach seitlich - hinten - oben

Ausführung: Hand des zu dehnende Armes drückt gegen den Widerstand des Schlägers für 12 Sekunden; kurz entspannen und in weitere Dehnung bringen 12 Sekunden halten

Seitliche Becken-Oberschenkelmuskulatur

Position: aufrechte Standposition; Arme über den Kopf strecken und Schläger halten; Füße übereinander kreuzen; Oberkörper zur Seite neigen

Ausführung: Oberkörper zur Seite neigen und 12 Sekunden halten; untere Hand versucht Schläger Richtung Boden zu ziehen 12 Sekunden; nach kurzer Entspannung in weitere Dehnung bringen, 12 Sekunden halten

Hinterer Oberschenkelmuskel

Position: aufrechter, nach vorne gebeugter Körper; zu dehnendes Bein wird mit gestrecktem Knie nach vorne abgestellt; Zehen und Vorfuß in Richtung Schienbein hochziehen

Ausführung: Ferse des vorne abgestellten Beines drückt 12 Sekunden gegen die Unterlage; kurz entspannen und Oberkörper weiter nach vorne beugen, 12 Sekunden halten

Wadenmuskel und Achillessehne

Position: aufrechter Stand, zu dehnendes Bein wird nach hinten gestellt; Ferse bleibt auf der Unterlage; das vordere Bein wird im Knie leicht gebeugt, das hintere in Knie gestreckt

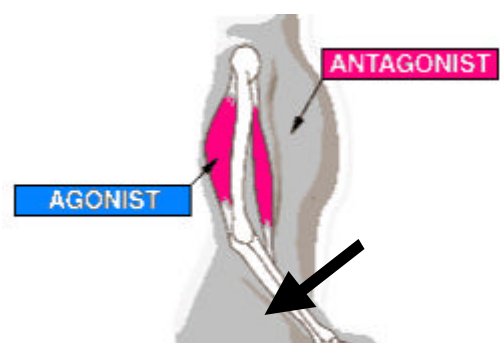
Ausführung: Vorfuß des hinteren Beines drückt 12 Sekunden gegen die Unterlage; kurz entspannen; 12 Sekunden durch Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne den Muskel dehnen

Golfverletzung

Wie kann es beim Golfspielen auf dem Platz oder beim Training auf der Driving Range zu Verletzungen kommen? Häufig sind die Ursachen in einem nicht funktionsgerechten oder keinem stattfindenden Aufwärmen zu finden, was bei einer korrekten Durchführung zu einer Prävention von Verletzungen und zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen würde. Sehnen von verkürzten Muskeln reagieren oft mit einer Sehnenansatzentzündung. Grund ist die Mehrbelastung der Sehnenansatzstellen durch die verkürzte Muskulatur, die gerade bei Sportarten wie Golf speziell beansprucht werden und dementsprechend eine optimale dehnfähige Muskulatur benötigen. Verkürzte und somit schlecht dehnbare Muskeln sind bei unkontrollierten Bewegungen hohen Belastungen ausgesetzt, was bei Überlastungen zu Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen und sogar Muskelrissen führen kann. Also, immer schön vorsichtig und vor allem Zeit zum Aufwärmen nehmen, es lohnt sich!

Golfspielerellenbogen

Ist ein Zustand, der durch Entzündungen des Epykondylus (Knochenvorsprungs) auf der Innenseite des Ellenbogengelenks, an der Anheftungsstelle einiger Unterarmmuskeln,

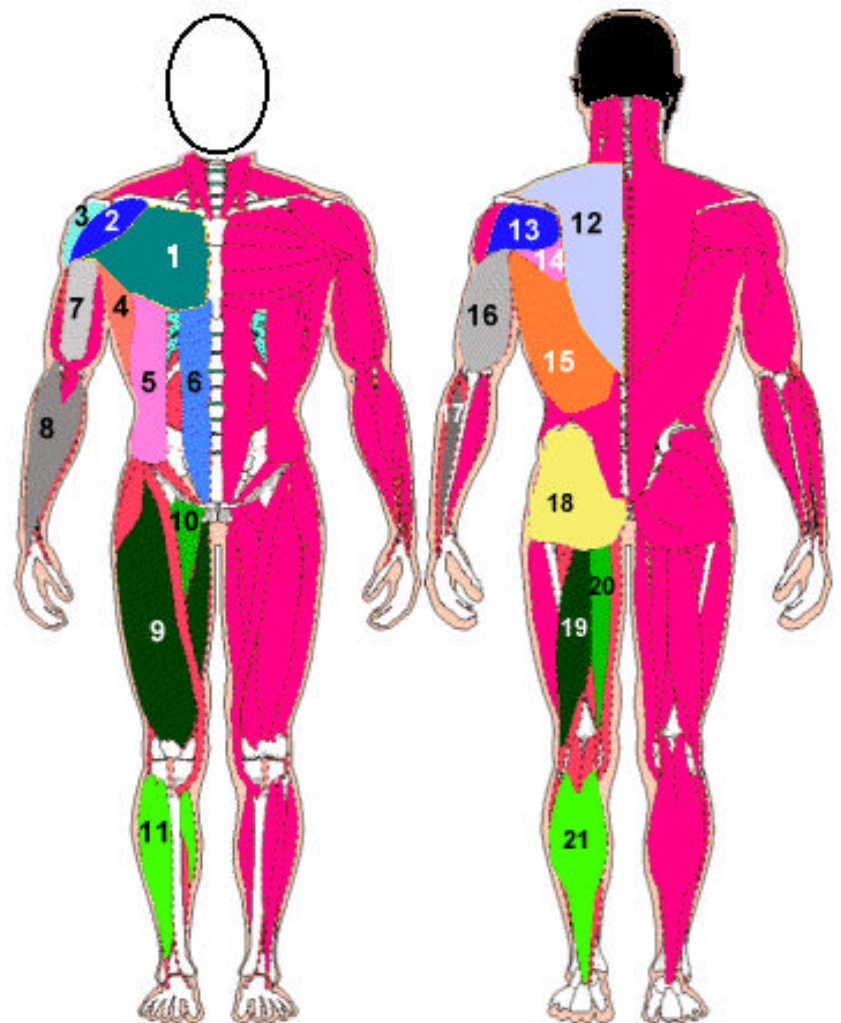


verursacht wird. Die Entzündung führt zu Schmerzen und Berührungsempfindlichkeit an der Innenseite des Ellenbogengelenks und manchmal auch im Unterarm.

Der Golfspielerellenbogen tritt bei Überanstrengungen der Muskeln auf, die für die Beugung in Hand- und Fingergelenken verantwortlich sind. Diesen Zustand verursachen Tätigkeiten wie Greifen und Drehen (Gebrauch eines Schraubenziehers) oder Golfspielen mit falschem Griff oder falscher Schwungtechnik.

Die Behandlung umfasst die Ruhigstellung des Ellenbogengelenks, Auflegen von Eispackungen und eventuell die Verordnung von Schmerzmitteln und/oder entzündungshemmenden Tabletten. Bei schwerem oder anhaltendem Schmerz kann die Injektion von Kortikosteroiden hilfreich sein. Werden die Schmerzen durch einen Sport verursacht, sollte dieser für ein oder zwei Wochen eingestellt werden und eine Beratung über Spieltechniken erfolgen.

Muskelaufbau



Entspannungsübung

Der kleine dicke Golfer – mit seinen karierten Schlabberhosen

Schließ bitte deine Augen. – *Pause*

Du schaust in Gedanken auf deinen Bauch hinunter – und siehst, wie über deinen Bauch kleine goldene Bällchen tanzen. – *Pause*

Langsam wird eine kleine Gestalt deutlich. – *Pause*

Ein kleiner dicker Golfer steht auf deinem Bauch. Er hat große Füße. – *Pause*

Du spürst ihn beim Atmen. – Langsam senkt und hebt er sich bei jedem Atemzug – langsam und gleichmäßig – ganz gleichmäßig. – *Pause*

Ganz gleichmäßig hebt er sich mit deinem Bauch rauf und runter. – *Pause*

Du spürst das Gewicht des kleinen dicken Golfers. – *Pause*

Nun dreht er sich um und watschelt dein linkes Bein hinunter. – Du spürst, wie mit jedem Schritt des kleinen dicken Golfers dein Bein schwerer und schwerer wird. – *Pause*

Er platscht mit seinen Füßen auf deinem Bein, und es wird schwerer und schwerer.

Längere Pause. Den letzten Satz 2-3x wiederholen.

Wenn er bei deinem linken Fuß angekommen ist, klettert er auf den großen Zeh. – *Pause*

Zwinkert er dir aus der Ferne zu, schwingt seinen Golfschläger und macht einen Sprung auf den rechten Fuß hinüber. – *Pause*

Klettert den Fuß hinunter. – *Pause*

Und tapst langsam mit seinen großen schweren Füßen das rechte Bein hinauf und du spürst, wie nun auch das rechte Bein schwerer und schwerer wird.

Längere Pause. Den letzten Satz 2-3x wiederholen.

Der kleine dicke Golfer läuft nun über deinen Bauch zum linken Arm; und dort, wo er läuft wird alles schwer und ruhig. – *Eine etwas längere Pause*

Langsam watschelt er den linken Arm hinunter, du spürst mit seinem Gewicht die Schwere in deinem Arm. – *Pause*

An deiner linken Hand angekommen, schwingt er sich um den linken Daumen herum. – *Pause*

Und schleppt sich wieder nach oben. – *Pause*

Er läuft über deine Schultern, die schwer auf den Boden gedrückt werden. – *Pause*

Zu deinem rechten Arm hinüber – *Pause* – watschelt auf deine rechte Hand zu. – *Pause*

rollt sich zusammen und schmiegt sich in deiner Hand ein. – Schließt seine Augen und schläft ein. Du spürst, wie sich eine wohlige Wärme ausbreitet und deinen ganzen Körper durchflutet. – *Pause*

Alles wird warm, wohligh warm. - *Den Satz 2-3x wiederholen.*

Dann öffnet er die Augen, reckt und streckt sich, springt auf und geht schnurstracks zum Kinn . Klettert das Kinn hinauf, platscht über dein Gesicht, und seine Füße kitzeln dich. Er foppt dich mit seinen Schlägern an der Nase. Dann besteigt es die Nase, macht auf der Nasenspitze einen Vollsprung, winkt dir freundlich zu und lächelt. – *Pause*

Dann verliert sich die Gestalt des kleinen dicken Golfers in tanzenden goldenen Bällchen und – schwups – ist er verschwunden. – *Pause und langsam ausklingen lassen:*

Die Kinder werden aufgefordert, die Augen zu öffnen, sich zu reckeln und zu strecken und von ihrem kleinen dicken Golfer zu berichten.

Anmerkung: „Einige Impulse des Autogenen Trainings ... , und hierzu gehören die Schwere-, Wärme-, Ruhe- und Atemübungen, wirken auch ohne besondere

Vorkenntnisse (der Kinder).“ Zitat: E. Müller, Du spürst unter ..., Frankfurt, 1987, S.7

Nach: Endres (Hrsg.), Die Endres Lernmethodik, Beltz Verlag, Weinheim/Basel, 2001