

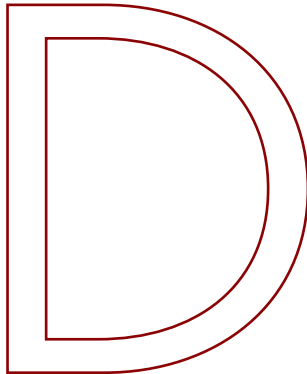


KOMPAKT-RITUAL FÜRS TURNIER

Die kürzlich in Muirfield abgehaltene British Open hat es wieder einmal deutlich gezeigt: Sicheres Putten ist das Ziel und der Weg zum Erfolg



Fokussiert: Ian Poulter gilt nicht nur als guter, sondern auch als nervenstarker Putter. Ihm hilft dabei ein kompaktes Putt-Ritual



ie Turniersaison in den deutschen Clubs bewegt sich dem Höhepunkt zu, und auch für Durchschnittgolfer ist das sichere Putten Voraussetzung für einen guten Score – und das Glücksgefühl beim Fallen des Balls. Die Praxiserfahrung mit dem Ritual »Sicheres Putten« (GJ 2/13) führte bereits viele Spieler zu sicheren Putt-Ergebnissen, insbesondere bei langen

und schwierigen Putts. Im Turnier aber wünschten sich viele eine Anpassung ihres Putt-Rituals, um dieses kürzer, einfacher und zügiger ausführen zu können. Und deshalb stellt GJ bereits jetzt, in der heißen Saisonphase, ein kompaktes Putt-Ritual vor. Empfehlenswert ist dieses Ritual »Sicher Putten kompakt« speziell für kürzere, machbare Putts.

Entscheidend bleibt die Synchronisierung Ihrer Intuition und der bewussten kognitiven Planung. Jedes sichere Putt-Ritual durchläuft die schon vorgestellten Phasen (s.a. Pre- und Post-Shot-Rituale in GJ 5/13). In der Planungsphase bestätigen Sie als ersten Schritt die intuitiv wahrgenommene Putt-Linie mit »Rechts-Links«, »Gerade« oder »Links-Rechts«. Dieser intuitive Plan (UAI-Plan) wird bereits 300 Millisekunden nach Einschätzung der Balllage und der Fahne mühelos, ohne bewusstes Zutun und automatisch von Ihrem Emotionssystem erstellt.

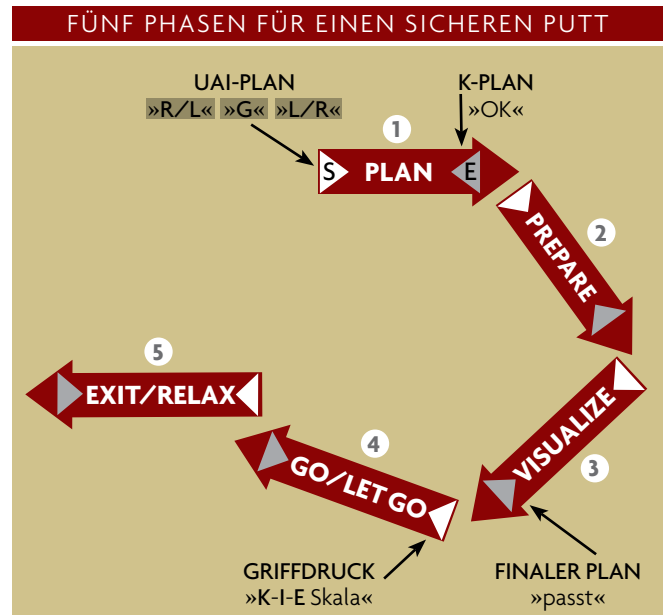
»Seien Sie entschlossen. Ein falscher Entschluss ist in der Regel weniger schlimm als Unentschlossenheit.«

Bernhard Langer

IN FÜNF PHASEN ZUM ERFOLG

Erstellen Sie danach den kognitiven Plan (K-Plan), indem Sie das Grün bewusst lesen, das Gefälle, die Breaks, den Graswuchs, die Geschwindigkeit des Grüns, die Feuchtigkeit und den Wind bewerten. Sobald Sie die für Sie relevanten Informationen in den K-Plan verdichtet haben, schließen Sie diesen mit dem Anker »OK« ab. Damit fließen die Informationen aus dem

UAI-Plan in den K-Plan ein (siehe Abbildung unten). Gehen Sie anschließend in die Ansprechposition und führen Ihre ganz individuelle Prepare-Phase mit Probeschwüngen durch. Hier fügen Sie weitere Informationen durch die Putt-Bewegung Ihrem bisher erstellten K-Plan hinzu. Blicken Sie in der Ansprechposition Richtung Loch, visualisieren Sie Ihre Putt-Linie und lassen den Ball in Ihrer Vorstellung ins Loch laufen. Achten Sie



Informationen sammeln und verdichten: Für den K-Plan sind u.a. das Gefälle, die Breaks, der Graswuchs und die Geschwindigkeit des Grüns relevant.

auf die Details der Visualisierung, sehen und hören Sie, wie der Ball im Loch verschwindet und fällt. Prüfen Sie nun mit Ihrer aufgeförderten Intuition (AI-Plan), wie weit der bisherige K-Plan und die Visualisierung stimmig sind. Bestätigen Sie diesen »finalen« Plan mit dem Anker »passt«. Falls Sie unsicher sind, brechen Sie ab und wiederholen die kognitive Planung. Prüfen Sie nun zur Unterstützung ihrer Entschiedenheit für diesen Putt – und diese Putt-Linie – Ihren Griffdruck und kommen so gleichzeitig ins Hier und Jetzt. Verwenden Sie dazu die »K-I-E Skala« (GJ 8/13), indem Sie den Putter so fest drücken, wie Sie können. Damit haben Sie einen Referenzwert von 10. Lösen Sie nun den Druck, bis Ihnen der Putter fast aus der Hand gleitet. Damit haben Sie den Referenzwert für 1. Steigern Sie nun Ihren Griffdruck auf 7 und reduzieren diesen anschließend wieder auf 6. Auch wenn der Griffdruck für das Putten von 4 bis 7 variiert, liegt der angemessene Griffdruck bei den meisten Spielern bei 6 oder 7. Experimentieren Sie ruhig, Sie finden den Griffdruck, der für Sie und die Situation passt.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Das Putt-Ritual für kurze, gerade Putts können Sie weiter reduzieren, indem Sie die Planungsphasen zügig zusammenfassen. Bestätigen Sie den UAI-Plan mit »gerade«, prüfen bewusst die

gerade Putt-Linie, und bestätigen Sie diese nochmals mit einem entschiedenen »OK«. In der Ansprechposition motivieren Sie sich erneut mit »passt« und führen mit dem gefundenen Griffdruck den Putt entschieden und gefühlvoll aus. So werden die kurzen Putts sicher fallen!

Die Übereinstimmung Ihrer Intuition und der kognitiven Planung in einer sicheren Entscheidung, eingebettet in ein wiederholbares Putt-Ritual, führt zu guten Putts. Und auch wenn nicht alle guten und entschieden ausgeführten Putts fallen – Sie werden sicherer, und die Putt-Statistik wird sich kontinuierlich verbessern. Wie immer gilt natürlich: Übung macht den Meister. Üben Sie das Putt-Ritual ein, bis Sie dieses traumwandlerisch sicher ausführen. Achten Sie dabei immer auf das gute und stimmige Gefühl. Nur ein mit gutem, stimmigem Gefühl eingeübtes Putt-Ritual führt auf Dauer zum Erfolg.

Etwas ironisch brachte das einmal Fred Couples auf den Punkt: »Wozu soll man üben, wenn man gut spielt? Und wozu erst, wenn man schlecht spielt? Es bringt doch nichts, einen miesen Schwung einzuüben.« Allen Spielern mit einem abweichenden Putt-Ritual wird übrigens geraten, dieses beizubehalten. Für die passende Integration der Intuition und kognitiven Planung sowie der sicheren Entscheidung empfiehlt sich der Besuch beim Teaching-Pro oder Personal-Coach (siehe Kasten rechts). □



RICHARD GRAF ist Personal-Coach und Trainer für mentales und emotionales Golftraining. Aus seiner reichhaltigen Erfahrung heraus erfand und entwickelte er Golfact und trainiert Professionals, Mannschaften und Amateure. Inzwischen über 30 Jahre als Berater, Trainer und Führungskraft aktiv, gründete er zudem vor rund zwei Jahrzehnten ein eigenes Unternehmen und war jahrelang Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender. Seit längerem schon hat der Diplom-Mathematiker nun aber die Tätigkeit als »Certified Personal Coach« der European Coaching Association zu seiner alleinigen Profession gemacht. Neben intensiver Fort- und Weiterbildung forscht er zum Thema Kognition, Intuition, Emotion und Entscheidungsfindung. Diese Erfahrungen und die Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Emotionsforschung hat er in seine Arbeit integriert. Ferner ist Graf an der Steinbeis Hochschule Berlin und Zürich Projektleiter für »Mentales und Emotionales Golftraining« und verantwortet die geschäftsführende Leitung der Arbeitsstelle für Golf und Gesundheit.

Für die Praxistauglichkeit und die Integration in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen die erfahrenen PGA-Professionals David Blakeman und Martin Westphal. Beide verfügen über eine langjährige professionelle Erfahrung als Tour-Spieler, Trainer und Mitglieder des Coach Team Germany. Nähere Informationen: golfact.de

Informationen zur Durchführung eines Golfact-Seminars erhalten Sie unter Tel. 0911/58 05 67 89, Mobil: 0171/3 81 75 96
Mail: info@golfact.de und golfact.de

CARBON E-CADDY

Die exklusive neue E-Caddy Serie von Komperdell

superleichter Carbonrahmen aus bewährter All Terrain Mountainbike Technologie
- extrem stabil

besonders leicht
nur 9,5 kg (ohne Batterie)

Lithium Ionen
Batterie
nur 1,62 kg

NEW:
DESIGN E-Caddy
mit Lithium Ionen
Batterie

KOMPERDELL

www.komperdell-golf.com

**DESIGN, ENGINEERING & SERVICE
IM WERK MONDSEE/Austria**

ALU/TITAN E-Caddies
in 3 verschiedenen Farben erhältlich

**ALU/TITAN
E-CADDY**

Für mehr Informationen zu unseren E-Caddies besuchen Sie unsere Homepage unter: www.komperdell-golf.com