

Einmal im Rough, immer im Rough. Jeder Golfer kennt diese Situation: Der Ball befindet sich in einer schwierigen Lage – und man befördert ihn wieder in eine schwierige Lage. Das einfache Ritual »Angemessener Schlag« hilft, dieses Problem zu vermeiden



## PROBLEMLÖSUNGS-RITUAL

**S**chwedische Sportwissenschaftler haben bereits vor Jahren untersucht, wie die Wahrnehmung im Golf die Reaktion darauf beeinflusst. Konkret gesagt, wie ein Spieler mit Schlägerwahl und Bewegungsverhalten auf die Lage des Balls und die spezifische Spielsituation reagiert. Golfspielen ist, wie Sie alle wissen, eine Sportart, die nur durch stetiges Training zur Meisterschaft führt. Dieses damit aufgebaute Expertenwissen ist unmittelbar nur mit der Intuition abzurufen. Benutzen Sie die Intuition bewusst, so wächst mit jedem Schlag Ihre Expertise. So werden Sie von Schlag zu Schlag in einem zyklisch evolutionären Prozess besser und besser. Das tun Sie auch gerade, indem Sie diesen Artikel lesen, um Ihr Wissen über Golf bewusst zu verfeinern. Und mit dem neuen Ritual »Angemessener Schlag« lernen Sie, in der Planungsphase angemessene Schläge sicher auszuwählen, die Ihrer Spielstärke und der spezifischen Spielsituation entsprechen. So können Sie mehr und mehr vermeiden, in diese verflixten Rough-Situationen zu kommen.

Für die Planung eines angemessenen Schlags brauchen Sie zum einen die Bewertung der Balllage und zum anderen die Einschätzung Ihres Schlagrepertoires nach dem Schwierigkeitsgrad. Eine Einteilung der Schläge in drei Kategorien – leicht, anspruchsvoll und komplex – vereinfacht die Auswahl des angemessenen Schlags. Für einen Amateur mit mittlerer Spielstärke (für Single-Handicapper oder Einsteiger gilt natürlich eine andere Kategorisierung) ist ein Schlag mit dem Wedge über ein breites Vorgrün auf ein großes Grün leicht. Der Schlag mit einem mittleren Eisen über einen Bunker auf ein großes

Grün dagegen wird allgemein als anspruchsvoll empfunden. Und der Schlag mit einem langen Eisen bei einer Fahnenposition mit kleiner Lande- und begrenzter Auslaufzone wird eher als komplex eingestuft werden.

### PRÜFUNG DER BALLLAGE

Für die Bewertung der Balllage und Schlagkategorie in »leicht, anspruchsvoll oder komplex« brauchen Sie ein einfaches, klares und einheitliches Bewertungssystem. Klarheit ist einfach wichtig. Sie führt zu Sicherheit – und Sicherheit führt Sie zu einem entschiedenen und kraftvollen Schlag. Das Werkzeug für klare, schnelle und einfache Bewertungen ist die »K-I-E Skala«, mit der Sie innerhalb von 300 Millisekunden eine Bewertung der Balllage erhalten (s.a. GJ 8/13). Bewerten Sie also die Balllage intuitiv mit dieser zehnstufigen Skala: Ordnen Sie 1 bis 5 als leicht, 6 und 7 als anspruchsvoll und 8 bis 10 als schwierig ein. Ein guter Spieler wird eine mühelose Einordnung vornehmen. Ein Anfänger wird auf Anhieb noch keine sichere Zuordnung finden. Diese baut sich aber durch die Anwendung der »K-I-E Skala« automatisch und kontinuierlich auf.

Nehmen Sie nach der intuitiven Bewertung noch eine bewusste, kognitive Bewertung vor, indem Sie die exakte Lage des Balls analysieren. Prüfen Sie die Beschaffenheit des Bodens, Höhe und Art des Graswuchses. Spielen Sie von einem kurz gemähten und ebenen Fairway, oder liegt der Ball im Klee? Liegt der Ball eben oder befindet er sich in einer auf- bzw. ab-

Foto: Matschner (1)

wärts zeigenden Lage zur Ziellinie? Ist der Ball in einer Mulde oder einem Divot eingesunken, oder spielen Sie von einer erhabenen Position? Das ist nur eine kleine Auswahl von Kriterien für die kognitive Planung (K-Plan). Wie erfahrene Spieler neben der Balllage noch die Zielposition und den Ballflug in die Analyse mit einbeziehen, wird in dieser GJ-Serie später noch detailliert beschrieben.

## PRÜFUNG DER SCHLAGOPTIONEN

Nachdem Sie die intuitive und kognitive Bewertung vorgenommen haben, bringen Sie diese mit der aufgeförderten Intuition (AI-Plan) zu einer stimmigen Bewertung zusammen. Mit dieser bewussten und stimmigen Einschätzung der Balllage können Sie – abhängig von Ihrer individuellen Spielstärke – den angemessenen Schlag zuordnen. Dank dieser zwei Dimensionen ergeben sich Zuordnungen, die angemessen sind, und solche, die Sie nicht wählen dürfen, um die kleinen Katastrophen zu vermeiden. Eine leichte Balllage erlaubt auch einen komplexen und riskanten Schlag. Für eine anspruchsvolle Situation gilt, der leichte Schlag ist immer die sichere Wahl, und ein anspruchsvoller Schlag ist die Option, wenn Sie diesen für Ihren Spielverlauf brauchen. Eine schwierige Balllage verbietet einen anspruchsvollen und komplexen Schlag – sie erlaubt nur einen leichten und vor allem sicheren Schlag.

Mit dieser Schlagmatrix vermeiden Sie die verhassten Fehlschläge. Sie versuchen erst gar nicht, die schwierig gesteckte Fahne aus 200 Metern mit einem Holz 3 zu erreichen. Sie werden souverän und sicher mit einem kleinen Eisen den Ball aufs Fairway transportieren und anschließend mit einem Wedge das Ziel erreichen. So erzielen Sie einen guten Score und verlieren keine wertvollen Punkte durch misslungene Schläge. Und: Viel wichtiger für den weiteren Spielverlauf und Ihren Score ist, dass Sie nicht mehr im unvermeidlichen Ärger landen, über den erträumten »tollen«, aber leider verpatzten Schlag.

Viele Spieler legen sich die Schlagmatrix übrigens ins Birdie-Book, damit sie jederzeit bei der Planung des nächsten Schlages an das Ritual »Angemessener Schlag« erinnert wer-



**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

den. Die Anwendung der Schlagmatrix sollte nicht länger als ein paar Sekunden dauern, und mit ein wenig Übung werden Sie mühelos, schnell und sicher die angemessenen Schläge wählen. So kommen Sie gut über die Runde – und spielen das Golf, zu dem Sie fähig sind. □

### Erfolgs-Story

Ein Spieler der zweiten Bundesliga, ehemals Pro mit durchschnittlich 34 bis 35 Putts in den letzten drei Jahren, ließ sich reamateurisieren. Er spielte auf einem Championship-Platz 72 Schläge – mit 37 Putts. Das lange Spiel ist also sensationell, doch die Putts machen einen besseren Score einfach unmöglich. Er arbeitete dann mit Richard Graf an verschiedenen Ankern und Ritualen – und startete eine Erfolgsgeschichte. Zwei Tage später, mit runderer und sicherer Putt-Bewegung: 35 Putts im Turnier. Eine Woche später eine 66 mit 32 Putts, das Putt-Ritual ist noch sicherer und besser verinnerlicht. Eine weitere Woche später eine 65er Runde mit 31 Putts. »Ich fühle mich sicher und habe das Gefühl, dass jeder Putt fallen kann. Das Ergebnis ist einzigartig, und ich bin glücklich, den Schritt mit Golfact gewagt zu haben.«

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SCHWIERIGE HERAUSFORDERNDE SITUATION	10	LEICHTER, SICHERER SCHLAG							STOP			
	9											
	8											
ANSPRUCHSVOLLE SITUATION	7											
	6											
LEICHTE SITUATION	5											
	4								ANSPRUCHSVOLLER SCHLAG			
	3											
	2											
	1											
		LEICHTER SCHLAG	ANSPRUCHSVOLLER SCHLAG				KOMPLEXER, RISIKANter SCHLAG					

Mit Hilfe der abgebildeten Schlagmatrix lässt sich ein auszuführender Golfschlag vor der Ausführung bewerten. Die Einschätzung der Spielsituation (Distanz, Hindernisse, Witterung, Fahnenposition) wird in Beziehung zur Lage des Balles gebracht und dient als Entscheidungshilfe für das weitere Vorgehen. Bei korrekter Anwendung verbessert sich das Course Management, indem man riskante Situationen vorab erkennt und dementsprechend vorgeht.