

Die Fokussierung auf einen einzigen Gedanken hilft Ihnen dabei, während der Runde wieder Ihren Schwung zu finden – oder im Training gezielt an Schwächen zu arbeiten

BEOBACHTUNGSPUNKT



Jetzt kommen wieder die Tage, an denen es auf dem Golfplatz richtig heiß werden kann. Kennen Sie auch das Gefühl, dass es Ihnen im Handschuh zu warm wird? Aber nur an diesem einen, spezifischen Punkt? Und Sie konzentrieren sich nur noch darauf. Egal ob sie den Handschuh nun anhaben oder nicht, es

ist immer genau diese Stelle. Sie spüren sie beim Spielen. Sie spüren sie beim Gehen. Sie spüren sie beim Putten. Es ist, als würde diese eine Stelle »leben« und Ihnen das Leben gerade zur Hölle machen. »Diesen Handschuh werde ich bei nächster Gelegenheit verbrennen und mir einen anständigen kaufen.«

Dieses Gefühl gibt es aber in nicht nur in belastender oder ablenkender Weise. Es gibt das auch in einem guten Gefühl. »Heute fühlt sich mein Rücken ganz stabil an.« Oder: »Ich spüre, wie mein rechter Beckenrand sich genau im richtigen Moment bewegt...«, »... wie mein rechter Zeigefinger das Ende des Rückschwungs

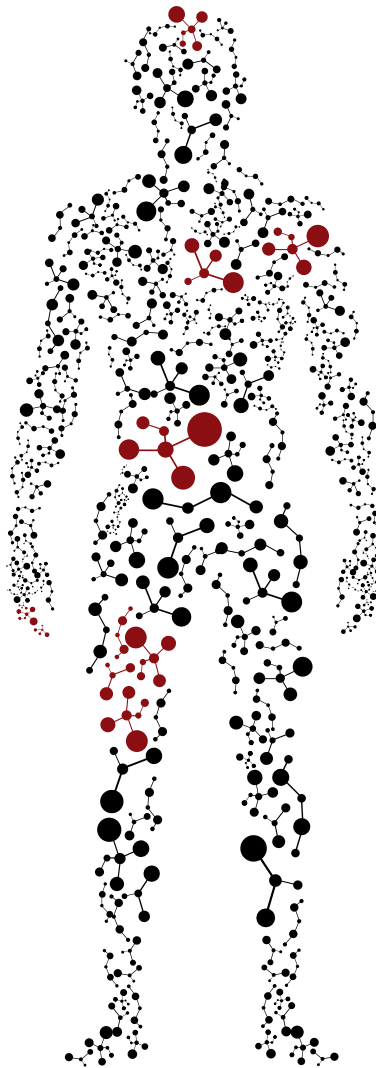
registriert«. Diese Art von Körpergefühl, vielmehr die Konzentration auf diesen Punkt, wird Beobachtungspunkt genannt. Jeder kann sich auf einen Punkt in seinem Körper konzentrieren und mit seinem Gefühl genau dort hingehen.

SO FINDEN SIE DEN PUNKT

Probieren Sie das einfach mal aus. Setzen Sie sich, stellen Sie die Beine auf den Boden, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Nasenspitze. Wenn das nicht funktioniert, dann tippen Sie Ihre Nasenspitze kurz an, um den Beobachtungspunkt dahin zu lenken und ein Gefühl dafür zu bekommen. Schließen Sie die Augen, Sie werden sehen, das Ganze hat nichts mit dem Sehen zu tun. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren rechten Daumen. Wandern Sie dann zu Ihrem rechten Ellenbogen. Alles kein Problem so weit? Sollte dies anfangs nicht gelingen, so stellen Sie sich vor, es wäre so.

Dann gehen Sie ein Stückchen weiter. Versuchen Sie einmal, in Ihren Körper hinein zu spüren. Konzentrieren Sie sich in die Mitte Ihres Oberschenkels hinein. Oder versuchen Sie, an der Innenseite Ihrer Wirbelsäule entlangzugehen. Am einfachsten ist vielleicht Ihr Herz. Spüren Sie, wie es schlägt. Fokussieren Sie sich auf diesen einen Punkt in sich. Den Beobachtungspunkt können Sie auch außerhalb Ihres Körpers spüren. Schließen Sie doch einmal die Augen und konzentrieren sich auf die Mitte Ihrer Stirn oder zwischen Ihren Augen – und jetzt schieben Sie Ihren Beobachtungspunkt für ein paar Millimeter nach vorne, sodass Ihre Konzentration außerhalb Ihres Körpers ist. Probieren Sie nun, den Punkt bis zu einem Meter vor sich zu fokussieren.

Versuchen Sie dann, zwei Beobachtungspunkte zu fokussieren. Konzentrieren Sie sich zuerst auf Ihr linkes Handgelenk, und danach legen Sie ihre Konzentration auf Ihr rechtes Handgelenk. Springen Sie zwischen diesen beiden Punkten hin und her und versuchen nun, beide Handgelenke gleichzeitig zu spü-



Konzentrieren Sie sich in die Mitte Ihres Oberschenkels hinein. Oder versuchen Sie, an der Innenseite Ihrer Wirbelsäule entlangzugehen. Am einfachsten ist vielleicht Ihr Herz. Spüren Sie, wie es schlägt. Fokussieren Sie sich auf diesen einen Punkt in sich.

ren. Dies gelingt nicht wirklich. Hier machen Sie eine zentrale und wichtige Erfahrung: Es gibt nur einen Beobachtungspunkt. Das ist der Grund, warum Sie nur mit einem einzigen Thema und nur mit einem einzigen Schwunggedanken arbeiten sollten.

Wir können nur einen Beobachtungspunkt bewusst fokussieren, diesen aber sehr schnell bewegen, sodass es so scheint, als könnten wir mehr als nur diesen einen Punkt beobachten. Golf-Professionals zeichnen sich dadurch aus, dass sie in hoher Geschwindigkeit viele Beobachtungspunkte in einer festgelegten, eintrainierten Sequenz bewusst wahrnehmen können.

FÜR DAS GEZIELTE ARBEITEN

Für was ist dieser Beobachtungspunkt nun wichtig? Wir sollen doch Golf spielen, ohne einen Gedanken zu haben oder zu denken. Ja, Ihr bestes Golf spielen Sie, wenn Sie keinen Gedanken haben und ganz im Fluss sind. Leider gelingt dies nicht immer – doch mit dem Beobachtungspunkt kommen Sie wieder in Ihr Spiel, in Ihren Schwung. Der Beobachtungspunkt ist im Spiel am wichtigsten, wenn Sie gezielt an einem Thema arbeiten wollen. Am wichtigsten wird der Beobachtungspunkt jedoch, wenn Sie Ihren Schwung verloren haben oder irritiert sind. Nehmen Sie den bevorzugten Beobachtungspunkt, der Ihren Schwung unterstützt, und fokussieren Sie diesen bewusst.

Am wichtigsten ist der Beobachtungspunkt für das Techniktraining. Wie könnte es anders sein, spielt er beim häufigsten Schwung die größte Rolle, beim Putten. Gut 35 Prozent aller Schläge sind Putts. Prüfen Sie zuerst die Putt-Bewegung selbst. Richten Sie Ihren Beobachtungspunkt zuerst auf die Mitte zwischen Ihre Schulterblätter, und beginnen Sie den Rückschwung aus dieser Region. Richten Sie dann Ihren Beobachtungspunkt auf die Innenseite der linken Hand (für



»Faszinierend,
wie *Beobachtung*
das *Geschehen*
verändert.«

Rechtshänder) oder zwischen beide Hände, und beginnen Sie mit Ihrer Putt-Bewegung. Seien Sie dabei besonders achtsam. Machen Sie keine Bewegung der Hände, diese bleiben fixiert, legen Sie nur den Beobachtungspunkt dahin. Bewegen Sie weiterhin das Pendel aus Schultern, Armen, Händen und Putter in einem runden und harmonischen Schwung.



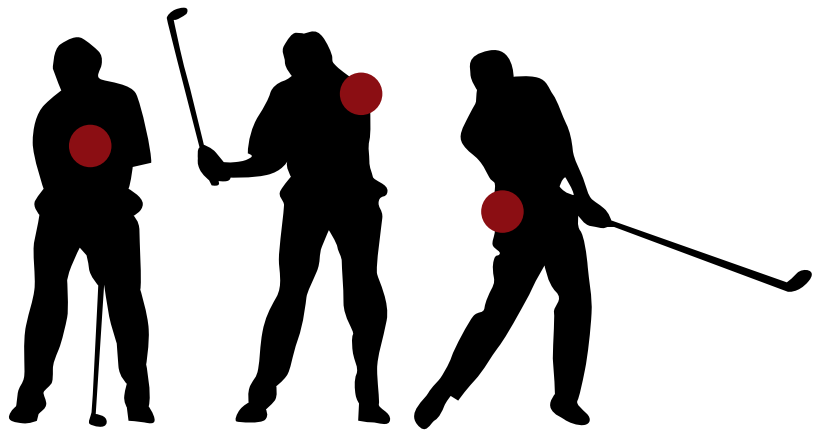
Erfahrene PGA-Professionals wie z.B. Martin Westphal sorgen bei Golfact für die sichere und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel

Dann legen Sie den Beobachtungspunkt in den Putter-Kopf. Einige Professionals richten den Beobachtungspunkt auf das Loch, ohne jedoch den Kopf dahin zu drehen. Dies bedarf, wie alle anderen Positionen auch, des wiederholten Trainings. Prüfen Sie nun für sich, welcher dieser Beobachtungspunkte für Sie der angenehmste ist – und richten Sie den Beobachtungspunkt immer dorthin, wenn Ihre Putt-Bewegung verloren geht.

Für alle anderen Schläge, Schwünge und Bewegungen ist der Beobachtungspunkt für das Training und im Spiel auf analoge Weise zu verwenden. Sie können zu Beginn einfach probieren, sich an verschiedenen Beobachtungspunkten in Ihrem Körper zu fokussieren, vor und während des Schwungs.

DER EINSATZ IN DER PRAXIS

Im Techniktraining ist es wichtig, den Beobachtungspunkt gezielt an die Stellen zu setzen, an denen gefeilt und gearbeitet wird. Ihr Teaching-Pro wird Ihnen im Training sagen können, an welchen Stellen Sie arbeiten müssen. Ob das nun an der Schulter, den Händen oder dem Bauch ist. Verändern Sie den Beobachtungspunkt und sehen Sie, wie sich Ihr Schlag und auch Ihr Gefühl verändern.



Der Beobachtungspunkt, *der optimal ist*, muss gefunden werden *und hat oft nichts mit dem Problembereich zu tun*.

Der Beobachtungspunkt, der optimal ist, muss gefunden werden und hat oft nichts mit dem Problembereich zu tun.

Bei vielen Spielern ist der Rückschwung zu lang. Diese brauchen also einen Beobachtungspunkt, an dem sie wissen, merken oder – besser – spüren, wann sie weit genug ausgeholt haben, um den Abschwung zu initiieren. Dieser Punkt kann die linke Schulter sein, die man im Blick zum Ball sieht. Der Beobachtungspunkt kann aber auch im Zeige-



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. Nähere Infos und bereits veröffentlichte Artikel zum Nachlesen: golfact.de

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

finger sein, der vom Schläger belastet wird, in den Händen, im gestreckten Arm, in der Hüfte, in der Spannung des rechten Oberschenkels usw.

Bewegt sich Ihr Becken im Durchschwung zu spät nach vorne, dann legen Sie den Beobachtungspunkt so auf die rechte Hosentasche, als würde ein Gummiband sich im Rückschwung anspannen – und wenn es genügend gespannt ist, zieht es das Becken im Durchschwung diagonal nach vorne. Beginnen Sie mit der Beckendrehung dagegen zu früh, legen Sie Ihren Beobachtungspunkt eben-

falls auf die rechte Hosentasche. Diesmal spüren Sie diesen jedoch so, als würde Sie im Durchschwung jemand hinten halten und dann loslassen, wenn der angemessene Zeitpunkt da ist.

Spüren Sie sich in Ihren Schwung ein, und suchen Sie den Beobachtungspunkt, mit dem Sie sich wohl fühlen. Mit dem richtigen Beobachtungspunkt sind Sie in der Lage, das Golf zu spielen, zu dem sie fähig sind. Und, vergessen Sie das Techniktraining nicht. □