

## TURNIERVORBEREITUNG (jf)

Eine gute Vorbereitung besteht aus zwei Elementen:

Dem richtigen „Aufwärmen und Einschlagen“ und dem Ausarbeiten einer Platzstrategie.

### **Aufwärmen und Einschlagen:**

Erkundige Dich mindestens einen Tag vor dem Turnier nach Deiner **Abschlagzeit** („Teetime“) und

**Komplettiere Deine Golfausrüstung:** Inkl. Stift, markierte Bälle, Pitchgabel, Tees, Ballmarker, Regelbuch eventuell Zählketten. Am Turniertag zusätzlichins Bag: Getränk, Snack, Obst.

Sei **am Turniertag 1 – 1 ½ Stunden vor Teetime am Turnierort.**

Melde Dich im Clubbüro an (Scorecard+Token nicht vergessen!) und gehe danach entspannt auf die Driving Range.

**Dehne Deine Muskulatur** und bring dich auf „Temperatur“. ( Dauer: 5-10 Minuten)

**Hole einen Korb Bälle aus dem Automaten.**

**Beginne mit Deinem Sandwedge und schlage einige Bälle mit 1/2 bis 3/4 Schwung.** Entwickle dabei Deinen Rhythmus und versuche ein gutes Treffmoment zu finden.

Danach **Dein Eisen 9 oder 8.** Konzentriere Dich auf die **Ansprechposition** und den **Griff**. Schlage **locker** mit **80%** - es geht nicht um Weite sondern um Rhythmus.

Danach **Deine Eisen 7, 6, 5** (bis zu Deinem längsten Eisen).

Immer nur 3-5 Schläge, immer nur 80%, es soll sich gut anfühlen, also unangestrengt und souverän.

Jetzt **Deine Hölzer oder Rescues** (auch hier vom Kurzen zum Langen).

Nur 3-5 Schläge, das reicht. Kommst Du dabei mit einem Schläger nicht zurecht, nimm immer mal wieder ein kurzes Eisen und mache einige halbe oder 3/4 Schläge mit viel Zurückhaltung. Danach gehst Du wieder zurück zum jeweiligen Holz oder Rescue.

**Zuletzt** auch den **Driver**, ( nur wenn Du ihn gerne spielst! ). Auch hier ist die Maxime: Ein runder Schlag und ein sauberer Treffmoment! Präzision kommt vor Länge!

### **Welchen Schläger nimmst Du gleich für Deinen ersten Abschlag?**

Ein guter Tipp: Nimm Deinen "Lieblingsschläger! Stell Dir vor, dass Du jetzt am Abschlag stehst und schlage die letzten Bälle damit. Denke daran: Zurückhaltung, genau wie gleich am ersten Tee.

Ist Dein Korb leer gehst Du **zum Chipping Green.**

Chippe aus 10-15 Metern möglichst nah an die Fahne heran. 10 Minuten sind sinnvoll, ebenso wie ein paar Schläge aus dem Bunker.

Abschließend gehst Du auf das **Green** und versuchst ein Gefühl für die Puttlängen zu entwickeln. Du kannst beispielsweise mit drei Bällen auf ein Loch spielen, wobei Du die Puttlängen variieren solltest. Ganz wichtig: Spiele auch die ganz kurzen Putts!

## **Die Platzstrategie:**

Hiermit ist gemeint: Durch Beachten einiger Grundregeln flexibel und strategisch spielen!

**Einige Empfehlungen** dazu sind:

**Spiele Dein eigenes Spiel** und lass Dich nicht durch Deine Flightpartner zu Schläge(r)n hinreißen, die Du eigentlich gar nicht spielen solltest.

**Plane Deine Abschläge vom Tee so, dass Du Dich von der gefährliche Seite des Fairways fern hältst.** Damit sind Ausmarkierungen oder auch Wasserhindernisse gemeint.

**Bestrafe Dich nicht für gute Schläge!** D.h.: Ziele stets so wie Du schlagen möchtest und nicht extra nach links oder rechts, nur weil die Schläge zuvor eine entsprechende Tendenz hatten.

**Treffe klare Entscheidungen, wann Du welches Risiko gehen willst.**

Schwierige Schläge unter Druck funktionieren nicht gut, wenn Du das vorher nicht ausreichend trainiert hast. Beachte die 70% Regel, die empfiehlt nur die Schläge zu probieren, die mindestens zu 70% funktionieren.

**Bestimme bei jedem Annäherungsschlag die Entfernung zum Grün und die Position zur Fahne** und wähle dann den richtigen Schläger.

Ein flacher Pitch ist oftmals der bessere Schlag als ein spektakulärer Lob - es kommt auf den Score an und nicht auf den Style.

**Ziele niemals so, dass der geradeaus fliegende Ball in einer Problemzone landen könnte.**

**Lass Dich nicht durch ein schlecht gespieltes Loch unterkriegen.**

Motiviere Dich positiv, nur der nächste Schlag zählt.

Und last but not least:

**Golf ist ein Spiel - vergiss das nicht!**

Freude und Fairness gehören unbedingt dazu!