



»Achten Sie auf einen guten Ballkontakt«

Teil II: So meistern Sie Hindernisse mühelos!

Golferinnen haben auf der Runde oft Respekt vor Hindernissen. Gerät ein Teich oder ein Bunker in die Spielbahn, sind viele Damen schon vor dem Schlag verzweifelt. Profigolferin **Caroline Masson** zeigt, wie Sie mit Selbstvertrauen und der richtigen Schlägerwahl die Hürden nehmen



1 Messen Sie Ihre Carrylängen

Nehmen Sie sich ein Lasergerät zur Hand. Suchen Sie sich eine freie Spielbahn auf Ihrem Platz. Achten Sie darauf, dass das Fairway eben und flach ist. Spielen Sie vom Boden aus konzentriert zehn Bälle (keine Rangebälle). Achten Sie genau darauf, wo die Bälle landen – und merken Sie sich diese Stellen. Wenn Sie alle zehn Bälle geschlagen haben, stellen Sie sich auf Höhe der zum Liegen gekommenen Bälle (nehmen Sie dafür den Mittelwert). Fehlschläge können Sie außer Acht lassen. Messen Sie nun von hier aus zurück zum Ausgangspunkt. Ziehen Sie von der ermittelten Zahl die Meter, die Ihre Bälle gerollt sind, ab. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Messen Sie ruhig die verschiedenen Distanzen Ihres gesamten Schlägersatzes durch.



2 Wählen Sie den passenden Schläger

Sie haben Ihre jeweiligen Carrydistanzen ermittelt. Nun müssen Sie für jede Distanz den optimalen Schläger auswählen. Gehen Sie immer davon aus, dass Sie einen guten Schlag mit einem vollen Schwung machen. Machen Sie nicht den Fehler, aus Vorsicht zwei Schlägerlängen mehr zu nehmen. Ihre Körperspannung und der Ballkontakt würden unter der falschen Schlägerwahl leiden. Machen Sie also mit dem optimalen Schläger, der genau zur benötigten Carrydistanz passt, einen guten, vollen und dynamischen Schwung. Dann werden Sie den Ball problemlos über das Wasser oder den Bunker schlagen und das Ziel erreichen.



3 Vertrauen Sie auf Ihren Schwung

Simulieren Sie eine Situation, in der Sie über Wasser oder einen Bunker spielen müssen. Platzieren Sie beispielsweise Ihr Bag vor dem Grün. Schlagen Sie mehrere Bälle über das von Ihnen aufgebaute Hindernis. Wenn es Ihnen gelingt, alle Bälle über das Bag zu spielen, erreichen Sie Sicherheit bei Schlägen über ein Hindernis. Versuchen Sie die Situation auf eine reale Spielsituation zu übertragen. Sie können jetzt mit Selbstvertrauen die Hürde meistern. Sie haben den Schlag schon oft gemacht! Je häufiger Sie diesen Schlag üben, desto mehr Sicherheit bekommen Sie.

Caros Tipp für die Herren...



Beurteilen Sie einen schwierigen Schlag über ein Hindernis realistisch. Nicht in jeder Situation ist der Schlag direkt zum Loch ratsam. Wenn die Fahne in riskanter Position steckt, empfehle ich, den Ball sicher zur Grünmitte zu schlagen.

► Nächste Ausgabe: Ball im Rough? Kein Problem!