

ASTRID KOHLWES



PGA Professional
Head-Pro Golf Club Bad Abbach
KAGAMI Golf Coach

Vertrauen vor dem Schlag

Pre-Shot-Routine Schlagdistanzen kennen

Starten Sie in die Saison mit der Gewissheit, wie weit Sie den Ball schlagen – mit jedem Schläger.

Mit dem Wissen Ihrer genauen Schlaglängen können Sie klare Entscheidungen zur Spielstrategie und Schlägerwahl treffen. So verhindern Sie Zweifel und können mental entspannt und zuversichtlich Ihre Pre-Shot-Routine anwenden und viel erfolgreicher spielen.

Um an Loch 1 in Bad Abbach mit dem ersten Schlag den Wassergraben im Flug zu überqueren, benötigen Sie eine sogenannte Carrylänge vom gelben Abschlag von 153 m und vom roten Abschlag von 124 m.

Wenn Sie den Ball vor dem Graben ablegen möchten, müssen Sie zu der Carrylänge noch das Ausrollen des Balles kalkulieren und einen entsprechend kürzeren Schläger wählen.

Mit beiden Strategien kann ich nur erfolgreich sein, wenn ich meine genauen Schlaglängen kenne.

Als Spieler brauche ich die genaue Distanz nicht nur bis zur Fahne, sondern auch bis zu einem Hindernis oder darüber hinaus, um es sicher überqueren zu können.

GREEN
Breite 19m
Tiefe 31m



Pin Position

- 157
- 158
- 186
- 203



Bild: Loch 1 Golfplatz Bad Abbach, zur Verfügung gestellt von Golfplatz Deutenhof

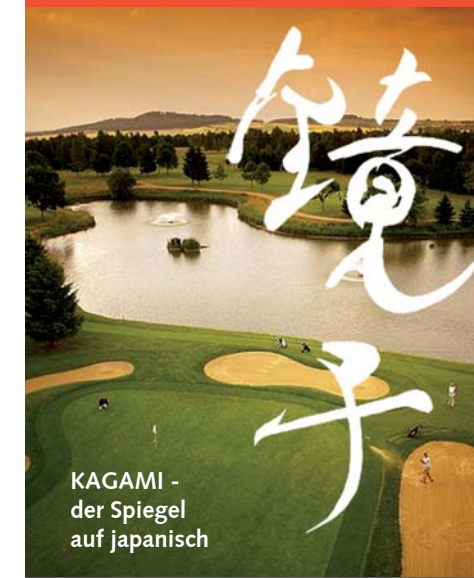


Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
europäisches Ausland € 7,-
Erhältlich telefonisch (089/42718187)
über den **GOLF TIME Verlag** oder über
www.kagami.de

Golf Training DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 29,95 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Buch & DVD Paket:
Sonderpreis: € 44,90 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Sofortige Handicap-
Verbesserung - ohne
Anweisungen!!



KAGAMI -
der Spiegel
auf japanisch

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT
und Ihren KAGAMI
Golf-Coaches



5 Akademien in
Deutschland/Österreich

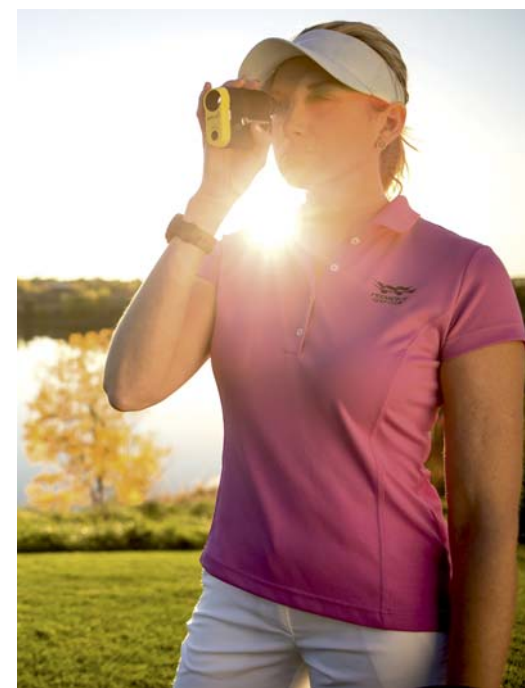
- Der Öschberghof, Donaueschingen
- Golfanlage Bad Abbach, Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort, Köln/Bonn
- Berchtesgadener Land, Weng, Nähe Salzburg
- Posthotel Achenkirch, Achensee, Tirol

„Durch das Wissen von genauen Entfernungen, nicht nur zum Pin, sondern auch zu Hindernissen und zu den Zielbereichen des Kurses, kann unser Team, ohne die oft anzutreffende Unsicherheit, die Golfspieler auf unbekanntem Kursen aus dem Konzept bringt, seine Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Schlages richten.“

Jay Loar (Golf-Cheftrainer der Southern Methodist University, USA)

Messen Sie Ihre Schlaglängen aus.

Mit einem Laser können Sie die Schlaglänge Ihrer Eisen gut bei Schlägen ins Grün bestimmen. Messen Sie die Distanz vom Ball zur Fahne.



Bei gelungenen Schlägen wird eine Pitchmarke entstehen. Die ist dann Ihr Anhaltspunkt. Liegt diese z.B. 5 Meter vor der Fahne, ist Ihre Carrylänge die gemessene Distanz zur Fahne minus 5 Meter.

Für Ihre Hölzer können Sie einen Fairwaybunker zur Ermittlung des Landepunkts wählen. Von Landepunkt aus können Sie rückwärts einen Punkt am Abschlag lasern.

Viele GPS-Geräte haben eine Funktion zur Schlaglängenermittlung. Hier brauchen Sie nur am Punkt des Schlages die Messung starten und bei Ankunft bei Ihrem Ball diese per Knopfdruck abschließen. So haben Sie die Gesamtlänge des Schlages in Metern. Für die Carrylänge brauchen Sie wieder einen Landepunkt.

Messen Sie in ebenem Gelände und bei möglichst wenig Wind. Legen Sie sich für Ihre Daten eine Tabelle an, in der alle Ihre Schläger aufgelistet sind. Pro Schläger sollten Sie etwa 10 Felder zum eintragen der Carrylängen haben. Nehmen Sie diese Tabelle immer mit auf die Runde. Je mehr Daten Sie pro Schläger sammeln, umso besser. Daraus ergibt sich dann Ihre Durchschnittslänge pro Schläger.

Auf die können Sie vertrauen. Versuchen Sie nicht Ihren weltbesten Schlag abzurufen. Das erzeugt nur unnötigen Druck, was zu mehr Muskelspannung führt und damit eher zu schlechteren Ergebnissen. Ihr ganz normaler, durchschnittlicher Schlag sollte reichen. Mit der Kenntnis Ihrer Schlaglängen werden Sie die für Sie passende Strategie wählen.

Nun können Sie sich ganz auf Ihre Pre-Shot-Routine und Ihre KAGAMI Übung konzentrieren. So werden Sie den Graben und alle anderen Situationen erfolgreich meistern.

Schritt 1:

Wählen Sie für die jeweilige Aufgabe Ihre Strategie und den dazu passenden Schläger.

Schritt 2:

Visualisieren Sie Ihren erfolgreichen Schlag. Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge den Ball landen wo Sie ihn haben möchten. Für einen langen Schlag suchen Sie sich ein Fernziel und richten Sie sich mit Hilfe eines Zwischenziels darauf aus.

Schritt 3:

Wählen Sie Ihre KAGAMI Übung, um in die Gegenwart zu kommen. Führen Sie Ihren Schlag aus.

Viel Erfolg für die neue Saison.