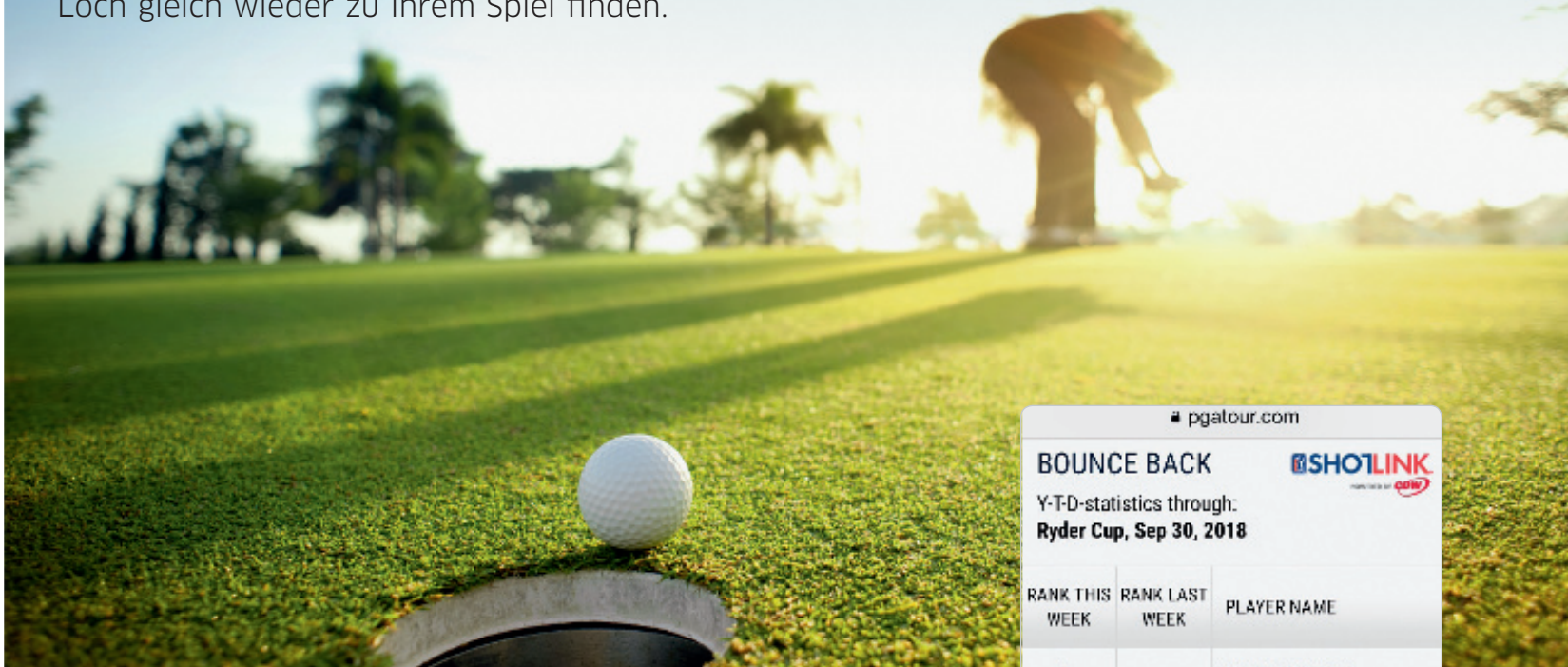




ASTRID KOHLWES
PGA Professional,
Ex-Tourspielerin,
Head-Pro Golf Club
Bad Abbach,
KAGAMI Golf Coach

KOMMEN SIE ZURÜCK?

POST-SHOT-ROUTINE Wie Sie nach einem schlechten Loch gleich wieder zu Ihrem Spiel finden.



pgatour.com

BOUNCE BACK SHOTLINK

Y-T-D-statistics through:
Ryder Cup, Sep 30, 2018

RANK THIS WEEK	RANK LAST WEEK	PLAYER NAME
1		Dustin Johnson
T2		Branden Grace
T2		Jon Rahm
4		Zac Blair
5		Tiger Woods
6		Justin Rose
1 7		Justin Thomas

KAGAMI GOLF
von Sabana Crowcroft,
35.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand (euro-
päisches Ausland € 7,-)
Erhältlich telefonisch
(089/42718181) über den
GOLF TIME Verlag oder über
www.kagami-golf.de

GOLF TRAINING DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 36,90 inkl. Versand. Erhält-
lich über www.kagami-golf.de

BUCH & DVD PAKET
Sonderpreis: € 51,90 inkl.
Versand. Erhältlich über
www.kagami-golf.de



Die Amerikaner lieben Statistiken und so gibt es auch auf der PGA Tour alle möglichen Auswertungen. Die genannte „Bounce Back“-Statistik (**Bild 1**) erfasst, wenn ein Tourspieler nach einem Bogey oder mehr am nächsten Loch ein Birdie oder besser spielt. Die besten Spieler schaffen das zu etwa 30 Prozent. Also ungefähr jedes dritte Mal nach einem hohen Score kommen diese Spieler am nächsten Loch mit einem besseren Ergebnis zurück. Wenn man sich die Namen in dieser Statistik anschaut, sind dort ganz vorne die besten Spieler der Welt. Bei den meisten Amateuren folgt auf ein schlechtes Loch oft ein weiteres. Oder die Katastrophe wird noch größer. Wie können wir lernen, nach einem schlechten Ergebnis an einem Loch gleich wieder normal gut zu spielen?

Hier einige Werkzeuge, mit denen ich bei meinen KAGAMI-Workshops arbeite:

STATISTIK UMWANDELN (Bild 2)

Zunächst wandeln Sie bitte diese Statistik auf Ihr Spielniveau um. Mit einem Handicap um die 18 sollten Sie nach einem Doppelbogey oder höher am nächsten Loch wieder das Bogey spielen. Bitte nicht in den Attacken-Modus fallen. Ihr Ziel sollte sein, am nächsten Loch wieder auf Ihr normales Spielniveau zu kommen.

Hole	Champ. white	Champ. blue	Medal yellow	Medal red	Par	HCP	± score	Player
1	371	326	354	325	4	3	/	6
2	343	303	324	287	4	9	/	5
3	170	134	134	115	3	13	/	4
4	366	322	351	311	4	7	/	7
5	180	159	159	139	3	17	/	6
6	558	490	540	472	5	1	//	8
7	382	338	363	321	4	5	/	7
8	359	321	342	300	4	15	/	5
9	446	397	431	384	5	11	/	6
Out	3175	2790	2956	2654	38			
10	416	368	397	353	4	2	//	
2	154	135	135	123	3	14	/	

AKZEPTIEREN

Akzeptieren Sie, dass Fehler zum Spiel gehören. Wenn die besten Spieler der Welt Doppel- und Triplebogeys spielen, „dürfen“ Sie das auch.

Der Score wird aber auch von anderen Umständen beeinflusst. Wind, Wetter, Glück und Pech sind außerhalb unserer Kontrolle. Was wir aber kontrollieren können, sind unsere Reaktionen darauf. Je besser Sie mit schlechten Schlägen oder Ergebnissen umgehen können, umso besser werden Sie wieder zurück in die Spur kommen.

DISTANZIEREN

Beobachten Sie Ihren verunglückten Ball, z. B. Abschlag, so als wäre es der Ball Ihres Mitspielers. Schauen Sie genau hin, damit Sie ihn später leichter finden können. Bleiben Sie neutral und ohne Wertung.

MENTALZUSTAND CHECKEN

Waren Sie voll fokussiert auf Ihren Schlag oder haben Sie an etwas anderes gedacht? Haben Sie sich durch äußere Einflüsse ablenken lassen? Je besser Sie fokussiert sind, umso besser wird Ihr Schwung. Der Körper folgt dem Geist. Der Score ist auch abhängig von Ihrem mentalen Zustand. Bitte nicht gleich an technische Komponenten denken und den Schwung verändern.

POST-SHOT-ROUTINE

Etablieren Sie eine sogenannte „Post-Shot-Routine“.

Das ist eine Routine nach dem Schlag. Wenn ein Schlag nicht gelingt, überprüfen Sie, was Sie hätten anders oder besser machen können:

- » War der Plan gut?
- » Hatten Sie ein klares Fernziel?
- » Haben Sie Ihren Schlag visualisiert?
- » Wie war Ihr Tempo?
- » Waren Sie zu 100% bei Ihrer KAGAMI-Übung?

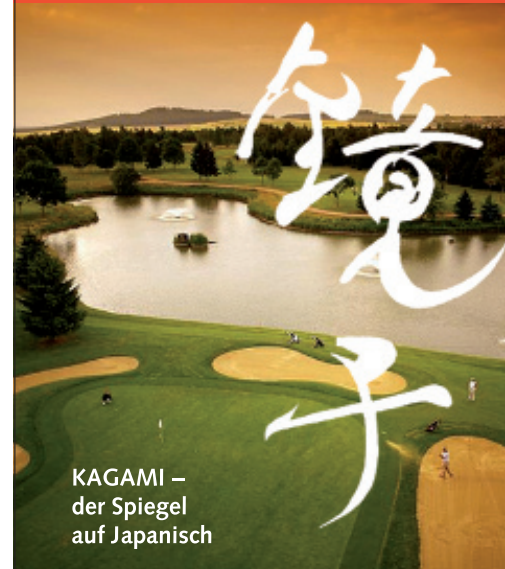
Wenn Sie etwas finden, was Sie beim nächsten Schlag besser machen können, ist das hilfreich. Wenn Sie nichts finden, auch gut. Machen Sie noch einen Probeschwing, um das gute Schwunggefühl zu stärken. Mit dem Schläger, der wieder in die Tasche kommt, beenden Sie den Schlag auch emotional. **(Bild 3)**

ZWISCHEN DEN SCHLÄGEN

Der letzte Schlag ist vergessen, und wenn Sie bis zum nächsten Versuch noch Zeit haben, entspannen Sie sich. Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Kein Gedanke an den letzten Schlag und auch noch nicht an den nächsten. Genießen Sie die Landschaft oder achten Sie auf Ihren Atem. Gehen Sie mit aufrechter Körperhaltung. **(Bild 4)**

Mit diesem System für Erfolg schaffen Sie die besten Voraussetzungen für ein gutes Ergebnis. Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche und entspannte Saison. **GT**

Sofortige Handicap-
Verbesserung – ohne
Anweisungen!!



KAGAMI –
der Spiegel
auf Japanisch

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT
und ihren KAGAMI
Golf-Coaches



3 Akademien in
Deutschland und Schweiz

- Golfclub Gams-Werdenberg,
Schweiz
- Golfanlage Bad Abbach,
Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort,
Köln/Bonn

