

# Start-up

# 36



**Von der Platzreife bis Handicap 36:  
So machen Sie das Beste aus Ihrer ersten Golfsaison**

VON PETRA HIMMEL

**E**s ist geschafft: Sie haben die Platzreife in der Tasche. Was nun, jetzt, wo Ihnen diese Golfwelt offen steht? Die Versuchung liegt nahe, sich nur noch auf dem Platz zu tummeln, Runde um Runde zu spielen, die Driving Range zu meiden.

Nein, wir sind der Meinung: Sie sollten mehr aus Ihrem Spiel machen. Denn, um ehrlich zu sein: Die Platzreife ist ja eine schöne Sache, aber noch vor zehn Jahren gab es das Handicap 54 überhaupt nicht. Stattdessen mussten Herren wie Damen bei Handicap 36 einsteigen, was für die Golfeinsteiger doch einen deutlich höheren Anspruch bedeutete als heute der Fall. Das Handicap 54 war immer gedacht als eine Art Übergangsstufe, die Anfängern den Einstieg ins Golf erleichtern sollte.

Die Golfwelt aber hat sich für einen Spieler mit Handicap 54 erst ein kleines Stückchen geöffnet. Es kann Ihnen durchaus passie-

ren, dass man Sie in auswärtigen Clubs erst mit Handicap 36 auf die Runde lässt. In den meisten Ländern außerhalb Deutschlands ist ohnehin nur ein Handicap 36 bekannt, weshalb viele renommierte Plätze einen Handicapnachweis von 36, für Männer oftmals sogar von 28 fordern.

Ein Grund mehr, den Sommer 2010 zur Verfeinerung Ihres Spiels zu nutzen. Angesichts der Euphorie, die eine frisch erworbene Platzreife verleiht, steht einem ausgedehnten Trainingsprogramm nichts im Wege. Und: Das Spielen auf dem Platz gerät dabei keineswegs in den Hintergrund. Es sollte sich nur mit dem Training auf dem Übungsgelände ergänzen.

Wir haben uns einige Spielbereiche vorgenommen, die gerade für Einsteiger relevant sind, wenn es darum geht, das eigene Spiel effektiv zu verbessern. Nutzen Sie unsere Anleitungen, und Ihr Handicap sackt bald nach unten.

## Ausrüstung

Sie haben die Grundausrüstung wahrscheinlich längst gekauft, sind womöglich versucht, Ihr Equipment aufzustocken. Folgende Ratschläge sollten Sie beachten:

- Der Driver ist leider noch immer kein Thema für Sie – auch wenn es noch so in den Fingern juckt. Der Grund: Der Schlägerschaft von meist 45 Inches Länge ist schwer zu kontrollieren, die Streuanfälligkeit aufgrund des geringen Lofts sehr hoch. Wählen Sie für den Abschlag ein Holz 3, 5 oder ein Eisen 5. Ein sicherer Ball auf dem Fairway ist eindeutig besser als ein langer Ball irgendwo weit weg im Gebüsch.
- Investieren Sie in einen sogenannten Regenhandschuh. Die Sommer in Deutschland sind gespickt mit Regentagen. Mit Sicherheit werden Sie ein paar feuchte Turnierrunden absolvieren. Die Regenhandschuhe (zum Beispiel von Footjoy) werden im Feuchten klebriger, so dass der Schläger nicht so rutscht. Mit maximal 15 Euro sind Sie im Rennen.
- Handicap 54 bedeutet nicht, dass Sie kurz davor sind, ins Profilage zu wechseln. Deshalb besteht auch keine Veranlassung, Bälle zu kaufen, die fünf Euro und mehr das Stück kosten. Diese Multilayer-Bälle sind auf extrem hohe Schwunggeschwindigkeiten ausgerichtet und nehmen vor allem leicht Spin an. Das heißt: Ihr Slice fällt noch schlimmer aus als nötig. Für schlechtere Spieler reicht ein normaler 2-Piece-Ball, der preisgünstig ist, weit fliegt und nicht so viel Spin mitbringt. Als ausgesprochen nützlich erweisen sich auch Bälle mit sehr niedriger Kompression, mit denen man auch bei geringerer Schwunggeschwindigkeit leicht viel Länge erzielt.

## Ich und mein Pro

Sie haben im Frühjahr Platzreife Kurse besucht, Einzelstunden genommen, jede sinnige und unsinnige Anweisung Ihres besten Kumpels befolgt, der schon Handicap 28 hat. Jetzt sind Sie durch und nehmen Ihr Spiel selbst in die Hand?

- Falsch. Auf Dauer wird sich Ihr Spiel nur verbessern, wenn Sie eine vernünftige Anleitung bekommen. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie nun jede Woche eine Stunde bei einem Golfpro buchen müssen. Wichtig ist erst einmal, dass Sie an den richtigen Mann oder die richtige Frau geraten. Wählen Sie einen Pro aus, der seine Ausbildung zum PGA-Professional abgeschlossen und idealerweise schon einige Jahre Unterrichtserfahrung hat. Schön wäre es, wenn er zumindest ab und an mit Ihnen eine Videoaufnahme (idealerweise Scope-System) macht, damit Sie selbst sehen, wie Sie schwingen.
- Selbst der beste Pro nützt nichts, wenn Sie seine Anleitungen nicht aufgreifen und üben. Also: Nach jeder Trainerstunde sollten Sie mindestens dreimal auf einer Range gewesen sein, um das Ganze zumindest versuchsweise umzusetzen. Zum Üben selbst benötigen Sie den Pro eigentlich nicht.

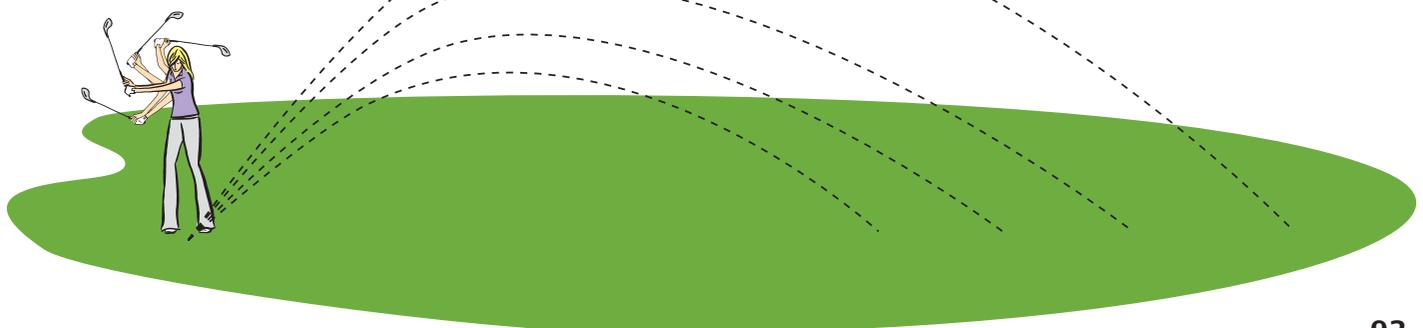
- Wer sparen muss, kommt auch mit einer halben Trainerstunde locker aus, wenn er sie effektiv nutzt. Sie sparen wertvolle Zeit, indem Sie sich vorher ordentlich einschlagen, sich Ihre Fragen vor der Stunde genau überlegen und dann abarbeiten.
- Sie sind eher ein Typ für Gruppenunterricht? In diesem Fall suchen Sie sich vielleicht ein, zwei Mitstreiter, mit denen Sie gemeinschaftlich Blockkurse buchen können. Das macht das Trainieren unter Umständen etwas unterhaltsamer und günstiger.
- In vielen Clubs bieten die Pros auch spezielle Kurzspiel- oder Puttingkurse an. Tragen Sie sich für ein solches Programm ein, damit Sie gezielte Anregungen zum Trainieren bekommen.

## Training

Die Versuchung liegt nahe, mit Erhalt der Platzreife nur noch über den Platz zu gehen und das Training auf einen halben Eimer Bälle zum Einschlagen zu begrenzen. Das aber ist der falsche Ansatz: Ihr Spiel ist immer noch sehr fehleranfällig und braucht dringend die Wiederholbarkeit von Schwungabläufen. Die lässt sich aber nicht auf dem Platz trainieren, wo der Spieler ständig mit neuen Ball-Lagen, Distanzen und Wetterverhältnissen konfrontiert wird. Wichtig ist, dass Sie den Ball einigermaßen gut und konstant treffen. Das lässt sich am besten auf der Range trainieren.

- Idealerweise lassen Sie sich von Ihrem Pro ein kleines Trainingsprogramm entwickeln, das zu Ihrer verfügbaren Zeit passt. Es bringt wenig, eine riesige Aufgabenliste zu entwickeln, wenn man jedesmal wegen Zeitmangel nur das erste Drittel schafft.
- Falls Sie selbst Ihr Übungsprogramm entwerfen, sollten Sie darauf achten, vier Bereiche abzudecken: langes Spiel, Pitches, Chippen, Putten. Grundsätzlich übt jeder Golfer am liebsten das, was er am besten kann. Sie müssen sich also in gewisser Weise selbst überlisten und sich die eher unliebsamen Übungsbereiche schmackhaft machen.
- Starten Sie beim Üben zum Beispiel mit den Pitches: Bei den halben Schwüngen werden Sie warm und entwickeln obendrein ein gutes Gefühl für Schläger und Bälle. Pitchen Sie mit drei verschiedenen Schlägern: Sandwedge, Pitching Wedge und vielleicht auch einem Eisen 7. Hier reicht ein halber Schwung für einen 50-Meter-Schlag. Das fällt am Anfang oftmals nicht leicht, hilft aber, den eigenen Schwung besser kennenzulernen.

**PITCH-ÜBUNG:** Nehmen Sie ein Wedge und versuchen Sie, vier unterschiedlich lange Schläge damit zu machen. Teilen Sie sich den Schlag in vier Abschnitte auf. Sie beginnen mit dem kürzesten und steigern sich bis zum vollen Schlag. Stellen Sie sich vor, Sie machen zuerst einen Viertel-, dann einen Halb-, dann einen Dreiviertel-Schwung. Zum Schluss machen Sie einen vollen Schlag. Die Übung können Sie mit unterschiedlich langen Schlägern wiederholen.

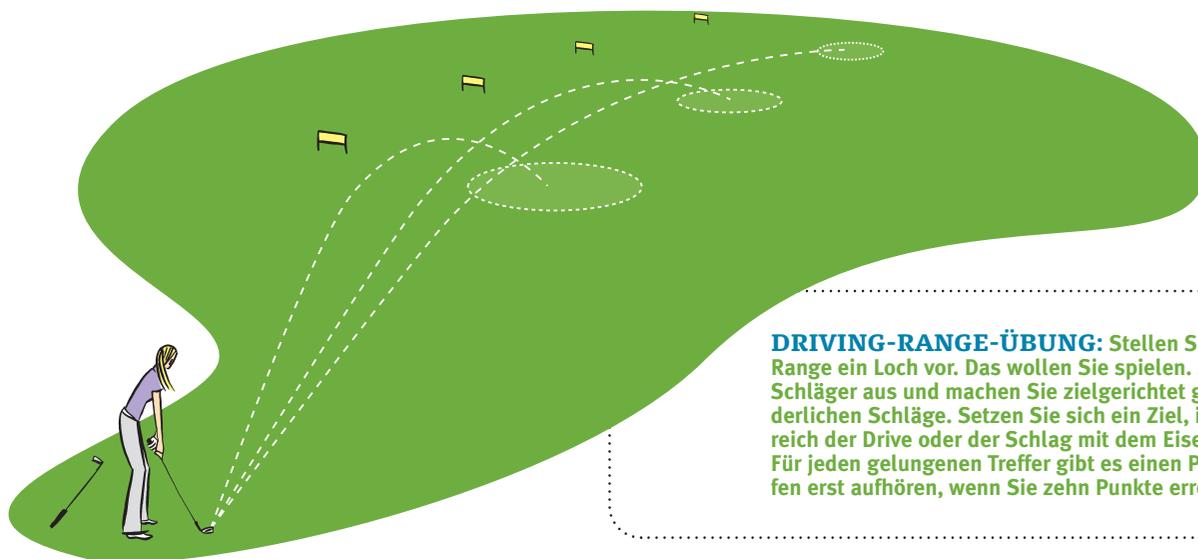


■ Konzentrieren Sie sich beim langen Spiel nicht nur auf den Driver, sondern gehen Sie alle Schläger systematisch durch. 100 Bälle sind schnell aufgebraucht, wenn man mit jedem Eisen oder Holz zehn Bälle schlägt. Achten Sie darauf, nicht in wildes Schlagen zu verfallen, sondern versuchen Sie jeden einzelnen Ball sorgsam mit der nötigen Konzentration auf Griff, Ansprechposition und Ausschwingung durchzuführen. Wenn Sie merken, dass Sie Konzentrationsprobleme bekommen, überlegen Sie sich eine neue Übung, damit Sie Abwechslung haben.

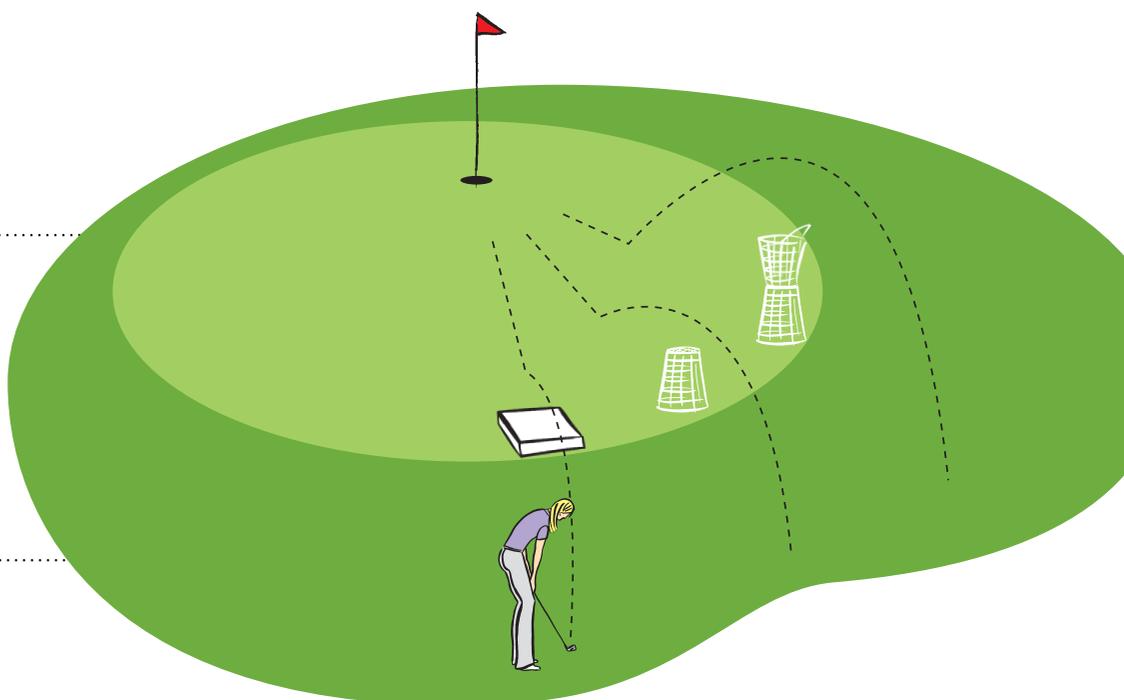
■ Zugegeben: Die Driving Range ist breit und einladend. Trotzdem ist es extrem wichtig, dass Sie sich ein Ziel für jeden Schlag suchen. Auch auf dem Platz können Sie ja nicht 50 Meter breit streuen. Egal ob eine Fahne, ein Baum, ein Bunker oder eine Bodenerhebung. Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, wohin Sie schlagen.

■ Es gibt nichts Unsinnigeres, als 50 Chips nacheinander auf die gleiche Fahne zu schlagen. Irgendwann weiß jeder, wie der Schlag geht. Chippen kann man mit vielen Eisen, vom 60-Grad-Wedge bis hoch zum Eisen 7. Trainieren Sie immer nur eine kleine Anzahl Bälle und variieren Sie bei den Fahnenpositionen, Längen und Chip-Arten. Sie können einen höheren Chip schlagen, der wenig ausrollt, einen Chip-and-Run, der nur kurz fliegt und lang ausrollt, oder ein Zwischending. Auf dem Platz werden schließlich auch viele Chip-Formen abgefragt.

■ Putten üben viele Golfer ungern und belassen es deshalb gerne bei ein paar Übungsschlägen, bevor sie auf die Runde gehen. Stellen Sie sich vor, welche Auswirkungen es auf Ihren Score hat, wenn Sie Vier-Putts grundsätzlich vermeiden können und Sie die Drei-Putts auf vielleicht einen pro Runde reduzieren. Ihr Score wird schlagartig sinken. Bauen Sie gezieltes Putttraining deshalb unbedingt in Ihr



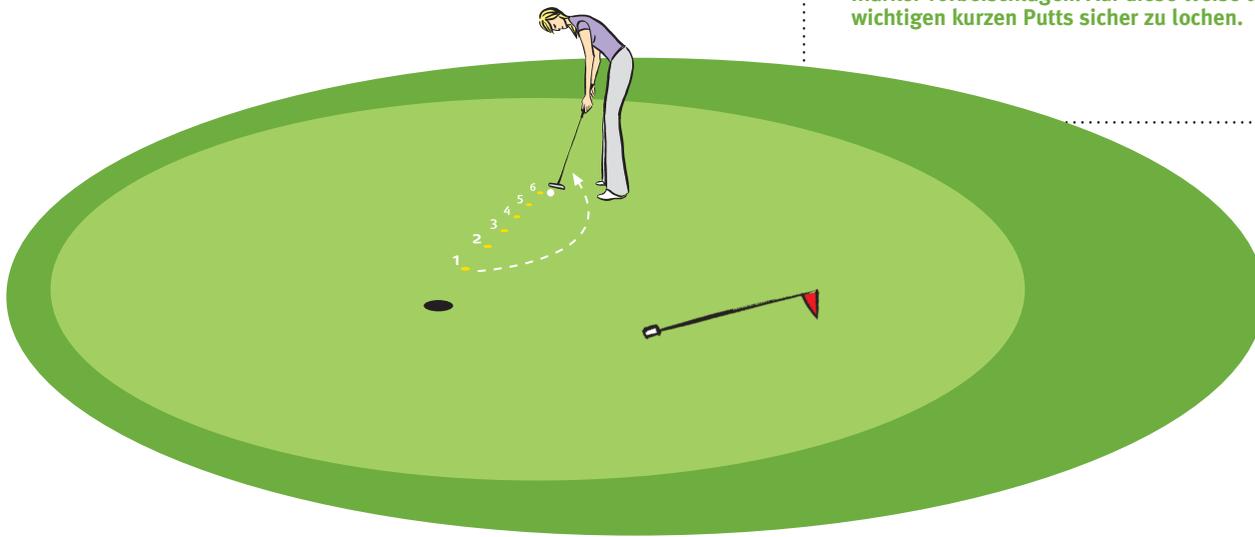
**DRIVING-RANGE-ÜBUNG:** Stellen Sie sich auf der Range ein Loch vor. Das wollen Sie spielen. Suchen Sie die Schläger aus und machen Sie zielgerichtet genau die erforderlichen Schläge. Setzen Sie sich ein Ziel, in welchem Bereich der Drive oder der Schlag mit dem Eisen landen soll. Für jeden gelungenen Treffer gibt es einen Punkt. Sie dürfen erst aufhören, wenn Sie zehn Punkte erreicht haben.



**CHIP-ÜBUNG:** Wählen Sie eine Fahne und stellen Sie am Grünrand zuerst eine Ballschachtel (flach gelegt), dann einen Ballkorb und dann zwei Ballkörbe auf. Versuchen Sie nun, mit jeweils zehn Bällen zum Loch zu chippen. Sie müssen bei den Schlägern und der Ballposition variieren, um die unterschiedlichen Schlaghöhen zu erreichen. Lernen Sie kreativ zu werden.

Übungsprogramm ein. Wechseln Sie zwischen Übungsformen für lange und für kurze Putts. Entwickeln Sie für sich selbst kleine Wettbewerbsformen, die das Üben interessanter machen.

**PUTT-ÜBUNG:** Nehmen Sie sechs Marker und platzieren Sie diese auf einer geraden Puttfläche jeweils im Abstand von einem Fuß hintereinander. Der erste Marker liegt einen Fuß hinter dem Loch. Legen Sie zu jedem Marker einen Ball. Nun putten Sie die Bälle nacheinander ein. Nach einem gelochten Ball können Sie zum nächsten Marker vorrücken. Haben Sie den Ball am letzten Marker gelocht, dürfen Sie den ersten Marker aufnehmen und eine Fußlänge hinter den sechsten legen. Ihr erster Putt ist jetzt also zwei Fußlängen lang. Verpassen Sie einen Putt, zum Beispiel an Marker vier, müssen Sie den nächsten Ball von einem Marker weiter vorne, also hier Marker drei, spielen. Das Spiel ist beendet, wenn Sie einen Putt vom ersten Marker vorbeischlagen. Auf diese Weise trainieren Sie, die wichtigen kurzen Putts sicher zu lochen.



## Spiel auf dem Platz

Keine Frage, nichts ist so schön wie das Spielen auf dem Platz. Viele Golfer ruinieren sich aber jede Runde, indem Sie unablässig Stablefordpunkte zählen. Golf ist zuallererst ein Spiel, das Spaß machen sollen. Der Spaß hängt aber nicht zwangsweise von der Anzahl der erzielten Stablefordpunkte ab. Um Ihr Spiel nachhaltig zu verbessern, können Sie auch am Platz einiges dazulernen.

- Entwickeln Sie eine Lochstrategie. Überlegen Sie jeweils am Abschlag, welches Par ein Loch für Sie hat. Bei Handicap 36 dürfen Sie für ein Par 4 sechs Schläge benötigen. Versuchen Sie sich das Loch dahingehend einzuteilen. Es reicht also vollkommen, wenn Sie mit dem dritten oder vierten Schlag auf dem Grün sind und dann zwei Putts benötigen. Analysieren Sie, wohin der Ball sicher mit dem Abschlag fliegen sollte. Falsch wäre es, den Ball wild drauflos so weit wie möglich zu donnern und den Rest dann auf sich zukommen zu lassen.
- Machen Sie sich ab und zu bei Runden Striche für die benötigten Putts, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viele Putts Sie tatsächlich auf einer Runde brauchen.
- Spielen Sie auch einmal alleine und trainieren Sie dann bestimmte Schläge: zum Beispiel Schläge aus 100, 70 und 50 Metern zur Fahne. Oder drei Chips aus drei verschiedenen Positionen rund ums Grün an die Fahne.

## Im Turnier

Kein Mensch zwingt Sie, Turniere zu spielen. Wenn Sie ab sofort nur noch zum Vergnügen auf Ihrem Heimatplatz spielen wollen und kein Problem damit haben, nicht auf jedem anderen Platz als Greenfee-Spieler zugelassen zu werden, müssen Sie niemals ein vorgabewirksames Turnier spielen. Wollen Sie Ihr Handicap allerdings senken,

bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als vorgabewirksame Runden zu spielen. Möglichkeiten dazu gibt es mehrere.

- Die entspannteste Variante ist die sogenannte EDS-Runde. EDS steht für Extra Day Score. Hier können Sie in Ihrem Heimatclub mit einem Spieler, der mindestens Handicap 18 hat, eine Runde spielen und die Scorekarte einreichen, wenn Sie sich unterspielen.
- Ein guter Einstieg sind auch Tiger-Rabbit-Turniere, bei denen man meist bis zu einem Handicap von 36 antreten darf. Hier spielen in einem Vierer-Flight zwei schlechtere Golfer mit zwei besseren; sie führen den Score und geben Hilfestellung.
- Bis zu einem Handicap von 28 zählen grundsätzlich auch Neun-Löcher-Turniere als vorgabewirksame Turniere. Diese werden oftmals auch als sogenannte After-Work-Turniere in anderen Clubs angeboten. Nutzen Sie dieses Angebot auch, um eine gewisse Turnirroutine zu entwickeln.
- Grundsätzlich können Sie natürlich jedes Turnier bestreiten, das für Ihr Handicap zugelassen ist. Beachten Sie aber, dass Sie sich womöglich größerem nervlichen Stress aussetzen, wenn Sie zum Auftakt sofort ein riesiges Sponsoren-Turnier wählen, bei dem Sie womöglich auch noch sehr gute Spieler im Flight haben.
- In den seltensten Fällen kommen gute Turnierergebnisse auf Abruf. Meist muss man erst eine Reihe Turniere spielen, bis alles zusammenpasst und das Handicap unterschrieben wird. Planen Sie das ein und versuchen Sie nichts zu erzwingen.
- Die wichtigsten Regelsituationen sollten jetzt sitzen: Wasserhindernisse, Ausgrenzen, Bunker oder verlorene Bälle im Rough sollten Sie nicht mehr in großes Grübeln versetzen.
- Gehen Sie Turniertage entspannt an. Das heißt: Packen Sie Ihr Bag rechtzeitig mit Sonnencreme, Regenausrüstung, Trinken, Bällen, Handschuhen. Fahren Sie so zur Anlage, dass Sie circa eine Stunde vorher da sind und Zeit haben, sich anzumelden und einzuschlagen.

- Beschäftigen Sie sich auf dem Platz nicht mit dem Spiel Ihrer Mitspieler. Ärgern Sie sich nicht über deren Bemerkungen oder Spiel. Golf spielt man fast immer gegen den Platz. Der Score entscheidet sich nach 18 und nicht nach drei Löchern; es lohnt sich also, auch nach ein paar verpatzten Löchern weiterzukämpfen.
- Haken Sie schlechte Schläge ab. An diesen können Sie nichts mehr ändern. Konzentrieren Sie sich auf den nächsten Schlag. Den können Sie noch beeinflussen.
- Zählen Sie keine Punkte. Das irritiert nur. Das Ergebnis können Sie auch nach neun oder 18 Löchern ausrechnen.

## Intensivtraining im Urlaub

Sie möchten den Sommerurlaub zur Verbesserung Ihres Spiels nutzen? Kein Problem. Anbieter von Golf-Akademien gibt es in Mengen. Wir wollen uns auf den Urlaub in Deutschland konzentrieren. Sprich: kurze Anfahrt, kurzfristig zu organisieren, keine Sprachprobleme.

- Deutschlands größtes Golfresort bleibt **Bad Griesbach**. Die dortige Golf-Akademie deckt grundsätzlich alle Bedürfnisse ab. Es gibt Wochenkurse genauso wie Wochenendkurse. Sie können zwischen fünf 18-Löcher-Plätzen wählen und haben die Auswahl zwischen Hotels jeder Kategorie oder Gutshöfen. Nachteil: Das Publikum ist vergleichsweise alt und abgesehen vom Golfspiel ist in dem Kurort eher wenig geboten. [www.hartl.de](http://www.hartl.de)

- **Golfresort A-Rosa Scharmützelsee**: Im Osten Berlins gelegen, bietet die Anlage ein ziemlich überzeugendes Gesamtpaket: Drei erstklassige Golfplätze (der Faldo-Kurs ist für Einsteiger allerdings zu schwer), eine großzügige Übungsanlage, dazu Tennisplätze, Yachthafen, Reitanlage sowie ein Arosa-Hotel mit einem erstklassigen Spa. Man fällt aus der Tür auf den Golfplatz. Nachteil: So schön die Natur ist, außer Natur ist am Scharmützelsee wenig los. Golfer können sich hier ganz auf ihr Spiel konzentrieren. [www.a-rosa.de/scharmuetzelsee](http://www.a-rosa.de/scharmuetzelsee)

- **Golfresort Flesensee**: Quasi das Gegenstück zu Bad Griesbach in der Berliner Ecke. Hier hat der Gast ebenfalls die Wahl zwischen drei 18-Löcher-Plätzen, Kurzplätzen und großzügigen Übungsanlagen. Die Golfschule wird von Oliver Heuler geleitet und verfügt über einen exzellenten Ruf. Zahlreiche Hotels komplettieren das Angebot. Auch das weitere Freizeitangebot mit zum Beispiel 17 Tennisplätzen kann sich wirklich sehen lassen. Nachteil: nicht wirklich zentral gelegen. [www.golfclub-flesensee.de](http://www.golfclub-flesensee.de)

- **Hotel Sonnenalp Golfresort**: Die Luxusvariante für alle, die höchsten Hotelkomfort suchen. Das Hotel Sonnenalp mit Spa, Reiterhof sowie angehängter medizinischer Abteilung hat daneben auch zwei 18-Löcher-Plätze, einen Kurzplatz, zwei großzügige Übungsanlagen und zwei separate Golfschulen zu bieten. Egal ob Golfkurs oder Individualunterricht, dem Gast wird jeder Wunsch erfüllt. Nachteil: Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt zwar, trotzdem schluckt man bei der Abschlussrechnung. [www.sonnenalp.de](http://www.sonnenalp.de) <<



Fotos: A-Rosa, Hartl Resort, Tchibo



Ein großes Resort bietet beste Voraussetzungen, sein Golfspiel im Urlaub zu verbessern. Wie zum Beispiel das Golfresort Flesensee (li.), das Hartl Resort Bad Griesbach (re.) oder das A-Rosa Resort Scharmützelsee (unten).