

Der "verlorene" Golfschwung

Natürlich ist es nicht möglich, seinen Golfschwung zu „verlieren“. Trotzdem höre ich in meinen Kagami-Seminaren nach den ersten miserablen Schlägen oft Bemerkungen wie: „Oh, ich habe meinen Schwung verloren“ oder „Wenn ich mit schlechten Schlägen anfangen, denke ich, dass mein guter Schwung nie mehr zurückkommen wird.“

Wenn Sie mit der Kagami-Methode vertraut sind, wissen Sie, wie wichtig Ihre Gedanken und Worte sind, um Ihre Ziele zu erreichen (genauso wie Ihre Ziele selbst). Der Glaube, dass Sie Ihren Golfschwung verloren haben, ist nicht nur eine verrückte Idee, sondern ganz offensichtlich schädlich für Ihren Fortschritt.

Wenn Sie auf der Suche sind nach dem Gefühl für Ihren Schwung, wie Sie es schon kannten, suchen, widerstehen Sie bitte der Versuchung, Ihre Technik zu analysieren. Statt sich selbst in eine Abwärtsspirale von technischen Instruktionen zu begeben, lesen Sie hier meinen detaillierten Aktionsplan für die Driving Range.

1. Glauben Sie daran, dass Ihr Körper und Ihr Kleinhirn (die Region Ihres Gehirns, die für Bewegungskoordination zuständig ist) das gute Gefühl für Ihren Schwung gespeichert haben. Sie müssen nur den Schlüssel wieder dazu finden.
2. Beginnen Sie, Ihren RHYTHMUS wahrzunehmen. Die „Blaue Donau“ ist eine großartige Übung dafür. Sie können diese Melodie still in sich hineinsummen, während Sie sie hören. Summen Sie die erste Note, bevor Sie den Schläger bewegen, und die nächsten 3 Noten während des Aufschwungs, so dass Sie den Abschwung mit einem Hieb auf der 4. Note beenden. Eine ausführliche Anleitung dafür finden Sie in meinem Buch „Kagami-Golf“ auf Seite 75.
3. Schließen Sie Ihre Augen und checken Sie, ob es in Ihrem Schwung „scharze Flecken“ gibt, d.h. Stellen, an denen Sie keinerlei Ahnung haben, wo der Golfschläger gerade schwingt. Falls ja, fokussieren Sie auf diese Bereiche, während Sie mit geschlossenen Augen einen Schwung in Zeitlupe machen, bis Sie wissen, was gerade mit Ihrem Schläger passiert. Analysieren Sie NICHT – seien Sie nur bewusst.
4. Machen Sie so ruhige und mühelose Schläge als möglich und beobachten Sie Ihren Körper und Schläger dabei.
5. Fokussieren Sie das Tee, nachdem der Ball weg geflogen ist. Dies ist eine wunderbare Kagami-Übung, Ihren natürlichen Golfschwung zu finden, während der Verstand ruhig ist.

Viel Glück und genießen Sie das Golfen!

Sabana Crowcroft
12. April 2010