

TRAINING MENTAL

SABANA
CROWCROFT

PGA Professional
Ex-European Tourspielerin
Management Trainerin
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies



SYMPTOM ODER URSACHE – woran arbeiten Sie?
Eine technische Diagnose zu einem Schwungfehler ist hilfreich, ist aber nicht die ganze Wahrheit. Sie müssen die Grundursache Ihrer unbeständigen Schläge herausfinden, um auch unter Druck gut zu spielen.

Ob ich mit Golfen oder Führungskräften in Unternehmen arbeite: mein Fokus liegt immer darauf, die URSACHE – unerwünschter Schwung – oder Verhaltensmuster aufzudecken. Schwungfehler beispielsweise sind nur ein Symptom – Richtungsweiser, die den Weg zur Ursache der Inkonsistenzen aufzeigen können. Wenn Schwungfehler rein physisch begründet wären, würde der Schwung jederzeit gleich sein, ob mit oder ohne Ball! Da dies in der Regel nicht der Fall ist, muss also auch eine mentale Komponente involviert sein. **Wie aber finde ich mögliche Grundursachen und kann diese beheben?** Durch das Einnehmen einer neuen Perspektive und mit Hilfe spezifischer KAGAMI Übungen.

Grundursache – Mögliche einschränkende Überzeugungsmuster:

Dies sind die unsichtbaren Triebkräfte hinter der Veränderung der Schwungtechnik. Welche davon für Sie persönlich zutreffen, können wir nur während eines Workshops oder privaten Coachings herausfinden. Die folgenden sind mir in meiner Praxis immer wieder begegnet:

- **Generelle starke Fokussierung auf die Zukunft.**
- **Wissenwollen, wo der Ball landen wird.**
- **Angst haben, den Ball nicht zu finden.**
- **Sorge darüber, wie das Ergebnis des Schlags sein wird.**

Symptome:

Getoppte oder dünne Schläge, Fades oder Slices, Pulls.
Der physische Grund für einen getoppten Schlag ist normalerweise, dass der Körper nach oben geht und sich im Treffmoment zum Ziel hin öffnet, so dass entweder der Schläger die obere Seite des Balls und/oder von außen nach innen mit einem geöffneten Schlägerkopf trifft. Wie auch immer, dies ist nur ein Teil der Geschichte – WARUM passiert dies? Um Antworten zu finden müssen wir woanders schauen...

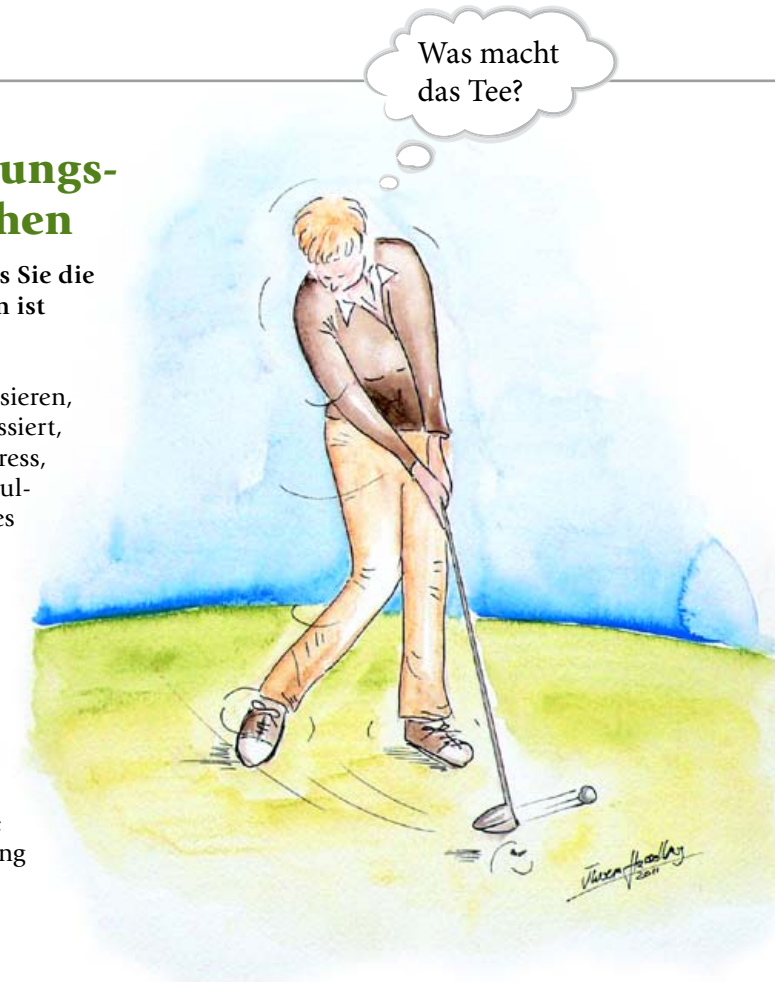


**Der Körper folgt dem Geist
Fehlschläge haben eine Ursache. Meistens ist ihr
Ursprung mentaler Natur.**

Diese Überzeugungsmuster Aufbrechen

Der einzige Ort, vom dem aus Sie die Zukunft beeinflussen können ist das JETZT!

Je mehr Sie sich darauf fokussieren, was sein könnte bevor es passiert, desto mehr werden Sie Stress, Spannung und schlechte Resultate erfahren. Während des Schwungs muss Ihre Aufmerksamkeit vollkommen auf die jetzt stattfindende visuelle oder körperliche Wahrnehmung gerichtet sein, jedoch ohne intellektuelle Gedanken oder Anweisungen! So haben Sie die beste Chance auf ein gutes Ergebnis. Zielorientierung ist wichtig, sie muss aber VOR dem Schwung stattfinden.



Die Korrektur unterstützen – Was macht das Tee?

Diese KAGAMI Übung ist sehr effektiv und für Golfer aller Spielstärken (vom Anfänger bis zum Profi) geeignet. Sie schaltet den Intellekt aus, bringt Sie ins JETZT und hat zudem noch große Auswirkungen auf die Schwungtechnik.

Teen Sie den Ball auf und fragen Sie sich selbst während des Schwungs:

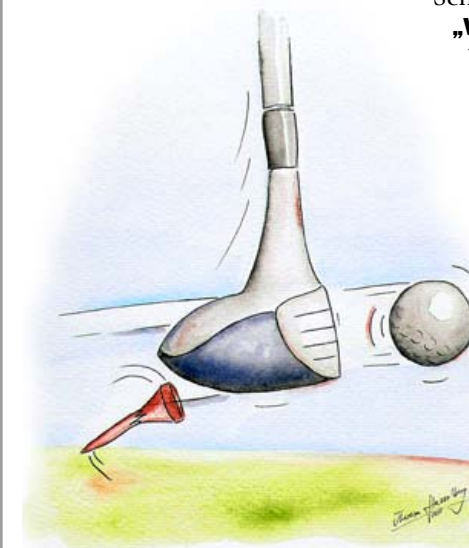
„Was macht das Tee gleich nach dem Treffmoment?“

Wenn Sie das Tee nicht sehen, wissen Sie, dass sich Ihr Kopf zu frühzeitig bewegt hat und Ihre Augen den Flug des Balles verfolgt haben. Das bedeutet, es hat eine Kopf- und Körperbewegung stattgefunden BEVOR der Ball getroffen wurde. Diese veränderte Körper- und Schlägerposition im Treffmoment hat erhebliche Auswirkungen auf das Ergebnis des Schlags. Wichtig ist, dass Sie Ihren Geist trainieren, beim Schwingen im JETZT zu bleiben. Lernen Sie, das Tee zu sehen!

So können Sie sicher sein, dass keine frühzeitige Bewegung des Kopfes im Treffmoment die Schwungachse von Kopf und Wirbelsäule destabilisiert.

Näheres zu dieser Übung finden Sie in meinem Buch oder erfahren Sie in einem KAGAMI Workshop.

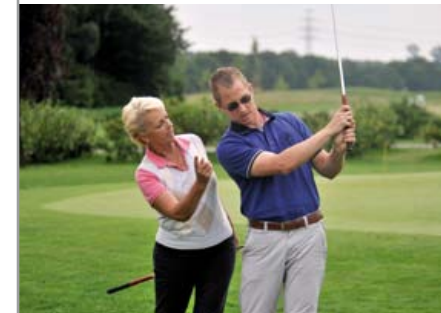
Sabana Crowcroft



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
30.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über das KAGAMI Büro.
29 € + Versand
www.kagami.de

KAGAMI.
GOLF & LEADERSHIP ACADEMIES

Wir trainieren Geist und Körper zusammen für dauerhaften Erfolg.



„Kurz nach dem KAGAMI Golfseminar verbesserte ich mein Handicap von 18.4 auf 15.4 und gewann die MLP Golf Journal Trophy.“ Arno Bohn



1-, 2- und 3-tägige Golfworkshops für Golfer aller Spielstärken.

UNSERE KAGAMI GOLF ACADEMY IN
NORDRHEIN-WESTFALEN:

Gut/Heckenhof
Hotel & Golfresort an der Sieg



Entspannen & Golfen...
...geht so einfach!

Gut Heckenhof Hotel & Golfresort an der Sieg
Telefon +49 - (0) 22 43 - 92 32 - 0
www.gut-heckenhof.de · info@gut-heckenhof.de

KAGAMI Golf & Leadership Academies im Allgäu, Eitorf bei Köln/Bonn, Hamburg, Zürich und Mallorca.

Telefon: +49 (0)176 70550217
Email: info@kagami.de
Web: www.kagami.de