



DEIN SELBSTCHECK ZUR SPIELROUTINE

© Verwendung nur für den eigenen privaten Verbrauch

von Frank Pyko, Golfcoach

Der Selbstcheck von

DIE SPIELROUTINE IM GOLF

Die Spielroutine ist ein entscheidende Faktor für erfolgreiches Golf. Trotzdem wird zu wenig in deren Verbesserung und Training investiert. Eine Spielroutine macht resistenter gegenüber den Höhen und Tiefen von Golf, führt zu einem klaren Matchplan, unterstützt sein Schlagpotenzial abzurufen und Fehlschläge loszulassen. Unterziehe Deine Spielroutine einem Check, und erkenne, wo Du gut bist und wo Du Verbesserungspotenzial hast.

Mit **ZUGEGENHEIT** gebe ich Dir ein Konzept, das hilft seinem Spiel einen klaren Ablauf, Stabilität und Leichtigkeit zugeben. Es ist praktisch umzusetzen, hat genug Spielraum, um seine individuellen Gewohnheiten einzubauen und ist für alle Spielklassen einsetzbar.

ZUGEGENHEIT besteht aus drei Zeitzonen: vor dem Schlag – im Schlag – nach dem Schlag:

- 1. ZUKUNFT - was soll geschehen:** Wo soll der Ball hin? Schläger wählen, Probeschlag.
- 2. GEGENWART - Golfball spielen:** Jetzt ist die Aufmerksamkeit fokussiert bei sich, im Körper und in der Schlagbewegung.
- 3. VERGANGENHEIT - was ist geschehen:** letzten Schlag auswerten, Fehlschläge loslassen und Schlag abschließen.

SELBSTCHECK durchführen

Druck Dir das Formular aus und nimm die Seiten 2-3 mit auf eine Runde (9 oder 18 Loch). Spiele in einer ruhigeren Zeit, damit Du Dir Zeit zum Auswerten nehmen kannst. Spiele für Dich, oder mit Gleichgesinnten, die auch den Selbstcheck durchführen.

Deine Spielroutine einmal bewusster zu beobachten und zu checken, soll eine praktische Erfahrung sein. Also geh einfach raus, spiele und schau, was passiert!

SELBSTCHECK Deiner Spielroutine

Spielroutine Phase 1: „vor dem Schlag“

Qualität = entspannt zum Ball hingehen / überlegt, kluge Entscheidungen für den nächsten Schlag treffen / die kommende Schlagbewegung verinnerlichen / mit Überzeugung an den Ball gehen

Was gelingt Dir dabei gut?

Was würdest Du gerne verbessern?

Wie gelingt Dir generell die dritte Phase der Spielroutine auf der Runde? 1 x ankreuzen

1= sehr schlecht

5

sehr gut =10

Spielroutine Phase 2: „am Ball“

Qualität = Du kommst im Körper entspannt aufgerichtet an den Ball / in der Ansprechposition wandert die Aufmerksamkeit zu Dir und in den Stand / beim Schlag bist Du mit der Aufmerksamkeit in der Schlagbewegung und im Körper präsent

Was gelingt Dir dabei gut?

Was würdest Du gerne verbessern?

Wie gelingt Dir generell die dritte Phase der Spielroutine auf der Runde? 1 x ankreuzen

1= sehr schlecht

5

sehr gut =10

Spielroutine Phase 3: „nach dem Schlag“

Hohe Qualität = direkt nach dem Schlag seine Emotionen erkennen können / das Schlagergebnis annehmen und auswerten / den vergangenen Schlag abhaken und abschließen können / im relaxten Modus zum nächsten Ball „spazieren“

Was gelingt Dir dabei gut?

Was würdest Du gerne verbessern?

Wie gelingt Dir generell die dritte Phase der Spielroutine auf der Runde? 1 x ankreuzen

1= sehr schlecht

5

sehr gut =10

Fazit

**Was ist Dir nach dem Selbstcheck der Spielroutine klarer geworden?
Worin fühlst Du Dich bestätigt? Was hat Dich überrascht?**

Dein Learning Nr 1

Was ist das, was Du als erstes in Deiner Spielroutine erfolgreich lernen willst?
(weil es wichtig ist, Du Lust darauf hast, oder weil es leicht zu erreichen ist)

Wie willst Du konkret vorgehen? Wie trainieren?