

# Warm up ... 1/2



## 13 Tipps fürs Warm up - Nimm Dir Zeit! Schlag dich ein wie ein Profi!

**Nur ein paar Mal mit dem Driver draufzuhauen, zwei Putts zu verschieben und dann zum Abschlag zu hetzen, ist sicher nicht die Erfolgsmethode, um sich für eine Golfrunde das nötige Gefühl und Selbstvertrauen zu holen.**

### 1. Gutes Zeitmanagement

Du solltest nach Möglichkeit schon zwei Stunden vor deiner Startzeit im Club sein, um ohne Hektik deine Vorbereitungen absolvieren zu können.

### 2. Informiere dich

Beim Abholen deiner Scorekarte fragst du nach möglichen Platzregeln und ob sich deine Startzeit womöglich geändert hat.

### Zuerst die Kurzen!

### 3. Aufs Pitchinggreen

Nach dem guten Aufwärmen des Körpers beginnst du mit dem Einschlagen – und zwar auf dem Pitchinggreen, mit Pitching- oder Sandwedge. Denn der Kopf dieser Eisen ist am schwersten, der Schaft am kürzesten – da spürst und fühlst du den Ball am besten, und bekommst Vertrauen in deinen Schlag. Du schlägst aus 30 Meter 5 – 10 Bälle zur Fahne. Dieser lockere Schwung verleiht dir ein gutes Gefühl für das Treffmoment.

### Dann auf die Range!

### 4. Start mit dem 9er

Geh nach dem Pitchen auf die Drivingrange und mach zuerst mit dem 9er-Eisen 2 bis 4 volle Schläge von einem tiefen Tee, um gleich ein gutes Gefühl für den Schwungrhythmus zu kriegen.

### 5. Jetzt das 7er

Nimm danach das 7er-Eisen und schlage vom Boden bis zu fünf Bälle, wobei du bewusst nur auf einen guten Balkontakt achtest. Wenn der 4. Schlag passt, leg es weg.

### 6. Nur noch zwei Eisen

Diesen Vorgang wiederholst du dann mit dem 5er-Eisen, und vielleicht noch mit dem 3er. Immer maximal fünf Bälle – aber drei sind auch genug, wenn der Schlag sitzt.

### 7. Kleines Holz

Schlage mit deinem 5er-Holz drei Bälle vom Tee und dann drei vom Boden. Hast du ein Rescue, so schlägst du auch damit 3 Bälle vom Boden.

#### [www.golfgams.ch](http://www.golfgams.ch)/Golf Academy

Ian Worsley +41 79 848 44 67

E-mail [ian@GAgams.ch](mailto:ian@GAgams.ch)

Phil Meier +41 76 506 73 08

E-mail [phil@GAgams.ch](mailto:phil@GAgams.ch)

Golf Academy Gams-Werdenberg

Ian Worsley & Phil Meier

c/o Golfclub Gams-Werdenberg

Haagerstrasse, Postfach 113

CH-9473 Gams

# Warm up ... 2/2



## 8. Der Driver

Greif erst jetzt zum Driver und schlage zwischen 5 und 8 Bälle. Es gilt wieder: Wenn es passt, dann hörst du nach dem 5. Ball auf und nimmst diesen positiven Drive-Gedanken mit auf den ersten Abschlag.

## 9. Gefühl für die Länge

Wenn du dich ganz gut fühlst, schlage zuletzt auf der Range noch zwei Bälle mit dem Wedge und zwei mit dem Driver, um auch noch ein sicheres Gefühl für die unterschiedlichen Längen zu bekommen.

## 10. Nicht zuviel denken

Denk beim Üben nicht an verschiedene Bewegungsabläufe, sondern konzentriere dich beim Schlag auf einen Schwunggedanken. Zum Beispiel: „Langsam ausholen“, oder „Geh durch den Ball“.

## Zuletzt beim Putten!

### 11. Zuerst die kurzen Putts

Geh zuletzt auf's Puttinggreen, beginne dort mit kurzen Putts. Dabei machst du maximal zehn Putts, bei denen du dich nur auf die Längen zum Loch konzentrierst.

### 12. Dann die langen Putts

Jetzt erst machst du 5 bis 8 Putts zwischen 3 und 10 Metern, um ein Gefühl für die Länge deiner Putts und für Tempo des Grüns zu bekommen.

### 13. Das Finale

Zum Schluss noch 5 bis 8 Putts aus 1 bis 1,5 Meter. Ein Tipp: Viele Profis putten nicht auf das Loch, sondern nur auf ein in den Boden gestecktes Tee. Damit nimmst du dir den Druck, dass der Ball unbedingt fallen muss. Und ausserdem wird dir das Loch auf den ersten Grün plötzlich riesig vorkommen.

## Blitzaktion – Der Profitipp fürs Notprogramm

Solltest du einmal wirklich keine Zeit mehr zum Einschlagen vor der Runde haben, dann absolviere zumindest dieses Blitzprogramm: Den Körper gut aufwärmen, ein paar kurze Chipps und Putts, um wenigstens ein Gefühl für guten Ballkontakt zu bekommen. Keine Sorge, die Länge der Schläge kommt schon noch von selbst.

Albert Friedli j.

**[www.golfgams.ch/Golf Academy](http://www.golfgams.ch/GolfAcademy)**

Ian Worsley +41 79 848 44 67

E-mail [ian@GAgams.ch](mailto:ian@GAgams.ch)

Phil Meier +41 76 506 73 08

E-mail [phil@GAgams.ch](mailto:phil@GAgams.ch)

Golf Academy Gams-Werdenberg

Ian Worsley & Phil Meier

c/o Golfclub Gams-Werdenberg

Haagerstrasse, Postfach 113

CH-9473 Gams