

*Fünf Schläge
besser ohne
Training*

Wollen wir uns nun der eigentlichen Idee von „Taiger & Wutz“ zuwenden und dafür sorgen, dass Du Dein Handicap unterspielst. Und zwar bereits bei Deiner nächsten Runde Golf. Hierfür sind zwei Punkte wichtig:

- Teil 1: Dein persönlicher Spielplan
- Teil 2: Deine persönliche Spielstrategie

Das ganze Thema macht natürlich nur Sinn, wenn Du Dich auch wirklich daran hältst. Ich weiß, es ist ein Reiz, wenn man 100 Meter vor dem Grün steht und denkt „das kann ich“. Doch wenn der Plan sagt „den Ball vor dem Grünbunker ablegen“, dann musst Du Dich auch daran halten.

Der dritte Teil dieses Kapitels dreht sich dann darum, was Du aus Deinen Golfrunden lernst und was dies für Deine künftigen Trainingseinheiten bedeutet – vorausgesetzt, dass Du auch ab und an „trainierst“. Doch ich bin sicher, dass Du zumindest vor der Runde ein paar Bälle schlagen gehst und alleine diese Zeit wird Dir genügen, um Dich zu verbessern. Allerdings musst Du da eben die richtigen Dinge angehen.

Dein persönlicher Spielplan

Bei vielen meiner Runden mit Freunden und Bekannten habe ich mir oft die Frage gestellt, warum mein Golfpartner gerade diesen Schlag mit genau diesem Schläger gemacht hat. „Das macht doch überhaupt keinen Sinn“, waren meist meine Gedanken. Und ich lag sehr oft richtig, denn das

Loch, die Spielbahn, endete mit einem Strich. Dies hätte so einfach vermieden werden können, wenn man mit dem richtigen Werkzeug, also dem richtigen Schläger an die Aufgabe gegangen wäre.

Im Sommer 2015 hatte ich das erneut große Vergnügen mit Willi Hofmann, dem Trainer von Bernhard Langer, ein sehr langes Gespräch führen zu können. Ich kenne kaum jemanden, der so viel über Golf weiß und versteht, der Deine Fragen sehr direkt beantwortet und sie golferisch auf den Punkt bringt. Willi Hofmann hat mir bei unserem Gespräch viele meiner Ansätze bestätigt und mir weitere, sehr interessante Punkte und Aspekte genannt. Ich möchte mich an dieser Stelle herzlichst bei ihm für seine Zeit und seine Ausführungen bedanken.

Seine für mich treffendste Aussage zum Thema Golf und dem machbaren Schwung war, dass alle, die an ihrem Schwung und ihrem Golfspiel arbeiten, also Du selbst und eventuell der eine oder andere Pro, dafür sorgen sollen, dass sie Spaß am Golf haben. Denn ohne Freude und Spaß am Golf werden sich Dein Spiel und auch Deine Ergebnisse nicht wirklich entwickeln können.

Haben denn die Profis auf der Tour einen Spielplan? Ja, natürlich haben sie diesen. Und dieser ist nicht nur sehr gut durchdacht, sondern sie halten sich auch strikt daran. So hatte Zach Johnson nach seinem Sieg beim Masters 2007 direkt beim ersten Interview nach der Finalrunde gesagt, dass sein Spielplan für alle vier Tage perfekt war und es für ihn entscheidend war, dass er keines der insgesamt 16 Par-5-Löcher mit dem zweiten Schlag attackiert hatte, obwohl er mehrfach die Chance dazu hatte. Er machte es sich zur

Aufgabe, selbst aus 180 Metern Entfernung, den Ball sicher vor dem Grün oder dem Hindernis (speziell auf den Löchern 13 und 15) abzulegen, und erst mit dem dritten Schlag zu attackieren. Und dies sicher nicht, weil er nicht der Meinung ist, dass er aus 180 Metern nicht in der Lage wäre, das Grün zu treffen. Dieses Risiko war es ihm einfach nicht wert. Er spielte elf Birdies auf den Par 5 und zog sich danach das Grüne Jacket an.

Ein anderes Beispiel war Jason Day bei der Players Championship in Ponte Vedra 2016. Er hat auf der 18, immerhin ein Par 4 mit 420 Metern Länge, immer „nur“ ein Eisen 2 vom Abschlag geschlagen, obwohl er als aktuelle Nummer eins der Welt sicher auch in der Lage ist, den Ball mit einem Driver auf die Bahn zu schlagen. Doch das Risiko war es ihm nicht wert, und er fand sich damit ab, einen etwas längeren Schlag ins Grün zu haben. Dies war sein Spielplan und an den hat er sich gehalten. Naja, man muss vielleicht noch erwähnen, dass sein Abschlag mit dem Eisen 2 über 270 Meter lang war, was es natürlich einfacher macht.

Aber nun zu Deinem persönlichen Spielplan. Eine Spielbahn kann man mit einer Straße vergleichen. Da sich viele Autofahrer auch hier wenig Gedanken machen, wie sie die Straße befahren sollen, gibt es jede Menge Schilder, die Dir sagen „langsam“ oder „rechts“, oder das da links eine Baustelle ist. Bei der Spielbahn sind diese Baustellen Bunker, Teiche oder Ausgrenzen. Diese sind vom Golf-Architekten so gewählt, dass sie Dir als Golfer das Leben erschweren sollen und Dich zwingen, entweder, was Du bisher vermutlich getan hast, sehr genau, oder, was Sinn machen würde, direkt in die hindernisfreien Zonen zu spielen.

Willi Hofmann: Die Profis auf der Tour bereiten sich akribisch auf jeden Golfplatz und jedes einzelne Loch vor. Bevor sie ihre Proberunden angehen, schicken sie ihren Caddy auf den Platz, der jede einzelne Spielbahn vermisst. Er erstellt einen Plan, wo die Hindernisse sind und wie weit es zum nächsten Bunker oder darüber hinaus ist. Er weiß, welche Ausmaße und Plateaus das Grün hat, ob die Spielbahn bergauf oder bergab geht, und wo sich das nächste Wasserhindernis befindet, da sich die Natur in Richtung Wasser ausrichtet. Nicht, dass ich einem Amateur nun rate, er solle den Abend vor seiner Runde den Platz ablaufen und alles genau begutachten, aber ein Blick ins Birdie-Buch oder auf die Tafel am Abschlag macht durchaus Sinn. Denn Hindernisse sind Fixpunkte, denen man sehr einfach aus dem Weg gehen kann und sollte.

Die einzigen Hilfsmittel, die Du vom Golfclub auf der Spielbahn bekommst, sind die Entfernung von 150 Metern und 100 Metern zum Anfang des Grüns. Bei einem Turnier kann es dann zudem noch die Pin-Positions geben, sprich, wie weit es an diesem Tag vom Anfang des Grüns bis zum Loch ist. Es ist immer wieder beeindruckend, dass Mitglieder ihren Heimatplatz mehrfach die Woche spielen, jedoch beim Turnier am Wochenende, durch die gegebenen Pin-Positions, in wahre Rechenorgien verfallen, da sie denken, sie müssten die acht Meter vom Grünanfang bis zum Loch in ihre Planung für den Schlag aus 124 Metern einbeziehen.

Für Dich gibt es beim Schlag ins Grün nur eine einzige Regel: Du nimmst immer zehn Meter mehr als Ziel, als Du denkst. Immer! Wenn Du meinst 50 Meter passen, dann

spiel 60 Meter. Der Grund ist einfach, denn 95 Prozent der Hindernisse sind vor dem Grün und, man glaubt es kaum, man darf auch Bälle putten, die hinter dem Loch liegen. Falls Du das Gefühl hast, ein Eisen 8 passt, dann nimm einfach ein Eisen 7.

Grundlegend für ein gutes Ergebnis ist Dein persönlicher Spielplan, der auf den zu spielenden Platz und Dein Handicap abgestimmt ist. Allerdings macht dieser nur Sinn, wenn Du Dich auch konsequent an ihn hältst.

Ein Beispiel: Loch 1 ist ein Par 4 mit 320 Metern Länge, links die Ausgrenze und ein Bunker auf dem Fairway, rechts ein Bach. Die meisten Golfer zücken den Driver, von dem sie meinen, ihn eben noch 25 Mal auf der 150 Meter breiten Range perfekt getroffen haben, und rumms – Abschlag ins Aus. Die Runde beginnt mit einem Strich und ist für viele Golfer bereits jetzt schon zu Ende, da der Frust extrem hoch ist, sie die Welt nicht mehr verstehen, sie eigentlich eh zu wenig Zeit haben und im Büro noch so viel zu tun ist. Wegen einem einzigen Schlag, dessen Schlägerwahl zudem auch noch völliger Blödsinn ist, lässt Du Dir die Runde und Deine Freizeit madig machen?

Schade, denn mit Handicap 25 hättest Du sechs Schläge auf dieser Spielbahn machen dürfen, um Deine zwei Stableford-Punkte zu erreichen. Zum Beispiel dreimal 90 Meter, einmal 40 Meter aufs Grün, und dann zwei Putts. Und dies vor allem ohne Stress und Ballverlust. Und ohne Driver!

Willi Hofmann: Vor dem Spielen einer jeden Runde ist von Bedeutung, sich seiner individuellen Fertigkeiten bewusst zu werden und entsprechend der momentanen Situation eine

Strategie festzulegen. Die größte Herausforderung des Golfspiels ist vielleicht die gedankliche – ein smarter Golfer ist zumeist ein wohlüberlegter Spieler, der weiß, wann er Risiken eingehen kann und wann nicht.

Wir wollen diesen persönlichen Spielplan nun gemeinsam erstellen: Von Deiner Score-Karte bei Turnieren weißt Du, dass Du bei verschiedenen Löchern, verschieden viele Schläge „vor“ hast.

Das sind die „Längs“-Striche auf der Score-Karte. Sprich, bei einem Par 3 mit entsprechender Platzvorgabe hast Du (mit Handicap 25) zwei Schläge vor, was soviel bedeutet, dass Du für eine gespielte Fünf Deine zwei Stableford-Punkte bekommst.

Kurzer Exkurs zum Thema Stableford-Punkte: Um Dein Handicap zu spielen, musst Du auf 18 Loch 36 Stableford-Punkte spielen. Sprich, zwei Punkte pro Spielbahn. Und genau diese zwei Punkte pro Bahn sind unser Ziel.

Genau anhand dieser Striche machst Du Dir nun Deine persönliche Score-Karte. Bei Handicap 25 hast Du auf allen Löchern einen Schlag und auf den sieben schwersten einen weiteren, also zwei Schläge vor. Dies bedeutet, dass Du persönlich nicht nur Par 3-, Par 4- und Par 5-Löcher, sondern auch Par 6- und Par 7-Löcher vor Dir hast. Und genauso musst Du sie spielen. Auch wenn es Dich befremdet, ein Par 3 mit 123 Metern Länge als Par 5 zu spielen – mach es einfach. Also nicht das Holz oder sonst was aus der Tasche, sondern schön 60 Meter, 50 Meter, 20 Meter und zwei Putts. Peng! Zwei Punkte. Falls Dein dritter Schlag oder Dein erster

Putt sehr gut ist, dann machst Du eine Vier und bekommst drei Punkte. Aber Du wirst keine Sechs oder mehr spielen, und damit das Gefühl haben, dass Du auf dem nächsten Loch die verlorenen Punkte wieder aufholen musst.

Zudem weißt Du aus der Erfahrung vieler Deiner Runden, dass es die Striche oder die Löcher sind, bei denen Du nur einen Punkt erzielt hast, die sich negativ auf Dein Ergebnis auswirken. Daher der klare Auftrag, dass diese zwei Punkte vor jedem Loch Dein Ziel sind. Und wenn Du jedes Loch überlegt angehest, wird es Dir auch gelingen.

Zurück zu unserem ersten Loch, dem Par 4 mit 320 Metern, bei dem Du schön mit Eisen 7, 8 oder 9 abschlägst. Deine Mitspieler werden Dich schief anschauen und Dich hänseln, während sie alle das Holz oder das lange Eisen zücken. Doch ich bin mir sicher: Keiner wird drei Punkte auf diesem Loch machen und einer wird nur einen oder keinen Punkt erzielen. Und die ersten beiden Punkte und die ersten Euro gehen in Deine Tasche.

Wichtig ist nur eines: Du musst auch die Schläge mit den vermeintlich einfachen, kurzen Schlägern konsequent ausführen. Man neigt dazu, diese schnell und unkonzentriert auszuführen, weil sie ja so schrecklich einfach sind, und man dazu auch cool sein will.

So könnte Deine persönliche Score-Karte aussehen: In der dunkelgrauen Spalte ist das Ergebnis, das Du für Deine zwei Stableford-Punkte spielen musst. Und in der mittelgrauen Spalte siehst Du der wievielte Schlag Dein Pitch aufs Grün ist. Und die Schlägerwahl in der hellgrauen Spalte hast Du vor der Runde für Dich selbst festgelegt. Den vorletzten

Schlag Richtung Grün machst Du dann immer mit dem Eisen, welches Dir für den Schlag aufs Grün eine Dir angenehme Entfernung lässt, die zwischen 20 bis 50 Metern liegt.

Golfclub Birdieland / Tralala-Cup 19.08.2015											
18-Loch Stableford											
Spieler Taiger			Zähler Wutz								
Stammvorgabe			23,9								
Spielvorgabe			25,0								
Loch	Par	Meter	Hcp	Vorg.	Score	Taiger	Pitch	1	2	3	
1	4	320	5	//		6	4	E8	E8	E8	
2	3	123	7	//		5	3	E9	PW		
3	5	495	9	/		6	4	E6	E6	E6	
4	4	370	1	//		6	4	H5	E6	E8	
5	4	395	3	//		6	4	H5	E6	E6	

Deine persönliche Spielstrategie

Da Du auf Deinem Heimatplatz die meisten Runden spielst, macht es Sinn, mit Deiner persönlichen Spielstrategie auch dort zu beginnen. Besorge Dir ein Birdie-Buch des Platzes, da Du hier erkennen kannst, wie weit es vom Abschlag zum Bunker, Wasser, oder zu einem Graben ist. Dann notierst Du auf Deiner Score-Karte bei Schlag eins den Schläger, mit dem Du auf keinen Fall in dieses Hindernis kommen kannst und davor landest. Mit davor meine ich zwanzig Meter, keine zwei Meter. Zudem darf der Schläger auch nur maximal so lang sein, dass Du die notwendigen Schläge in Deinem Spielplan bis zum Grün auch ausführen kannst.

Wieder zurück zu unserem Beispiel des Handicap-25-Spielers und unserer ersten Spielbahn mit 320 Metern. Vom Abschlag bis zum Grün sind es etwa 290 Meter. Das bedeutet, dass Du vier Schläge bis aufs Grün machen darfst bzw. sollst. Abschlag mit einem Schläger (ich schätze mal Eisen 7 oder 8), der 90 Meter geht. Dann machst Du denselben Schlag nochmals. Du bist nun etwa 120 Meter vor dem Grün, was zur Folge hat, dass Du nochmals 90 Meter schlägst und dann den Pitch aufs Grün machst. Zwei Putts, eine Sechs gespielt und zwei Punkte gemacht. Aber sicher nicht weniger. Dein bisheriger Verlauf auf dieser Spielbahn war eventuell wie folgt: Driver, evtl. einen provisorischen Ball hinterher, schlechte Lage im Rough hinter einem Baum, quer raus, dann nen langen Schlag hinters Grün, ein Chip, zwei Putts. Auch Sechs, auch zwei Punkte, aber nach 12 Minuten komplett unter Strom und mit den Nerven schon beinahe durch. Vielleicht war es aber auch keine Sechs, sondern eine Sieben oder gar ein Strich. Klar hast Du hier auch schon ein Par oder gar ein Birdie gespielt, doch über die Saison gesehen, hast Du auf diesem Loch im Schnitt weniger als zwei Punkte erzielt.

Das bedeutet für Dich: Der Driver bleibt im Auto, Du übst künftig 20- bis 50-Meter-Schläge und gehst putten. Falls Du unbedingt auf die Driving Range möchtest, sind 100-Meter-Schläge Dein Ziel. Doch dazu später mehr. Du wirst zudem sehen, dass Du Dein Eisen 7 von Bahn zu Bahn länger schlagen wirst, da Du mehr und mehr Selbstvertrauen bekommst. Dein Pitch über den Bunker langweilt Dich irgendwann, da Du ihn auf jeder Bahn hast und auch ein Teich wird Dich nicht ins Schwitzen bringen.

Zudem brauchst Du die anderen elf Schläger im Bag nach der Runde nicht mal zu putzen.

Und dies machst Du nun für Deinen Heimatplatz Loch für Loch und gehst morgen mit diesem Spielplan an die Sache ran. Wenn Du nun maximal zwei Putts pro Grün machst, hast Du fünf Schläge unterspielt, keinen Pro befragt und/aber auch die neuesten Driver, Hybrids, Rescues und Schnickschnacks nicht einmal benutzt.

Deine Analyse nach der Runde

Nach der Runde ist vor der Runde und Du solltest Dir nur fünf Minuten Zeit nehmen, um Deine eben gespielte Runde Revue passieren zu lassen. Es macht Sinn, sich auf dem Papier, der Score-Karte, anzusehen, was man alles angestellt hat. Denn dies ist die Grundlage für das nächste Training oder Aufwärmen vor der nächsten Runde. Perfekt wäre es, wenn Du Dir nach der Runde sogar zehn Minuten Zeit nimmst und die Schläge, die nicht funktioniert haben, nochmals übst. Doch dies kann ich natürlich nicht von Dir erwarten, wenn Deine Flight-Partner bereits an der Bar sind. Ich wollte es aber zumindest angeregt haben.

Bereits während der Runde schreibst Du Dir auf die Score-Karte, welchen Schlag Du mit welchem Schläger gemacht hast, und ob er, nach Deinem Empfinden, gut oder schlecht war. Ein „+“ für „das war ok“ und ein „–“ für „das war nichts“. Das kann wie folgt aussehen:

Loch	Par	Meter	Taiger	Pitch	1	2	3	4	5	Putts
1	4	340	6	4	E8+	E8+	E8-	PW+		2
2	3	123	5	3	E9+	PW+	PW+			1
3	5	495	6	4	E6-	E6+	E6+	E8+	PW+	2
4	4	370	6	4	H5+	E6+	E8+	PW+		3
5	4	395	6	4	H5+	E6+	E6+	PW-	PW+	1

Wenn Du Dir eine Deiner „alten“ Runden oder eine Runde ohne Spielplan aufschreibst und analysierst, wirst Du feststellen, dass Du viel mehr unterschiedliche Schläger benutzt hast. Runden mit Deinem Spielplan werden sehr wenige Schläge mit einem Holz haben, da Du durch Deinen Spielplan auf „Deinem Golfplatz“ mit Par 5, Par 6 und Par 7 gar nicht so weit schlagen darfst.

Aus dieser Analyse kannst Du dann auch erkennen, was Du trainieren solltest. Vermutlich werden es viele Schläge zwischen 20 bis 50 Metern und viele Putts sein. Wenn Du ehrlich bist, hat Dein Training auf der Driving Range bisher anders ausgeschaut und Deine Hölzer haben geglüht.

Nun lohnt es sich auch, einen Blick in Deine Tasche zu werfen und zu entscheiden, für was Du Dein Geld ausgeben solltest. Es macht absolut Sinn, sich einen Putter und ein Wedge zuzulegen, mit denen Du Dich wohl fühlst. Der Rest ist eher egal.