Was muss man können, um den Platzreife-Kurs erfolgreich zu absolvieren?



Tipps für die Vorbereitung:

Mentale Vorbereitung: Vom Gras schlagen lernen

Lernen, Bodenkontakt zu akzeptieren

Zum einen ist es eine mentale Lernphase. Sie müssen lernen, dass es ok ist, das Gras zu schlagen. Sie müssen lernen, es innerlich zu erlauben. Dann wird das Gehirn Bodenkontakt auch eher zulassen.

Übung 1:

- Suchen Sie sich einen Bereich auf dem Rasen (abseits vom Abschlag).
- Schlagen Sie 10-15 Bälle vom Gras.
- Machen Sie vor jedem Schlag 2-3 Probeschwünge, mit dem Ziel ein gleichmäßiges Divot (ca. ¾ cm tief) zu erzeugen.
- Wiederholen Sie dies regelmäßig – der Widerstand im Kopf wird weniger.
- Mit Ihrem Golflehrer:
- Lernen Sie, den Schläger richtig an den Ball zu bringen.
- Üben Sie, den Boden am richtigen Punkt zu treffen.

Mit Ihrem Golflehrer:

- Lernen Sie, den Schläger richtig an den Ball zu bringen.
- Üben Sie, den Boden am richtigen Punkt zu treffen.

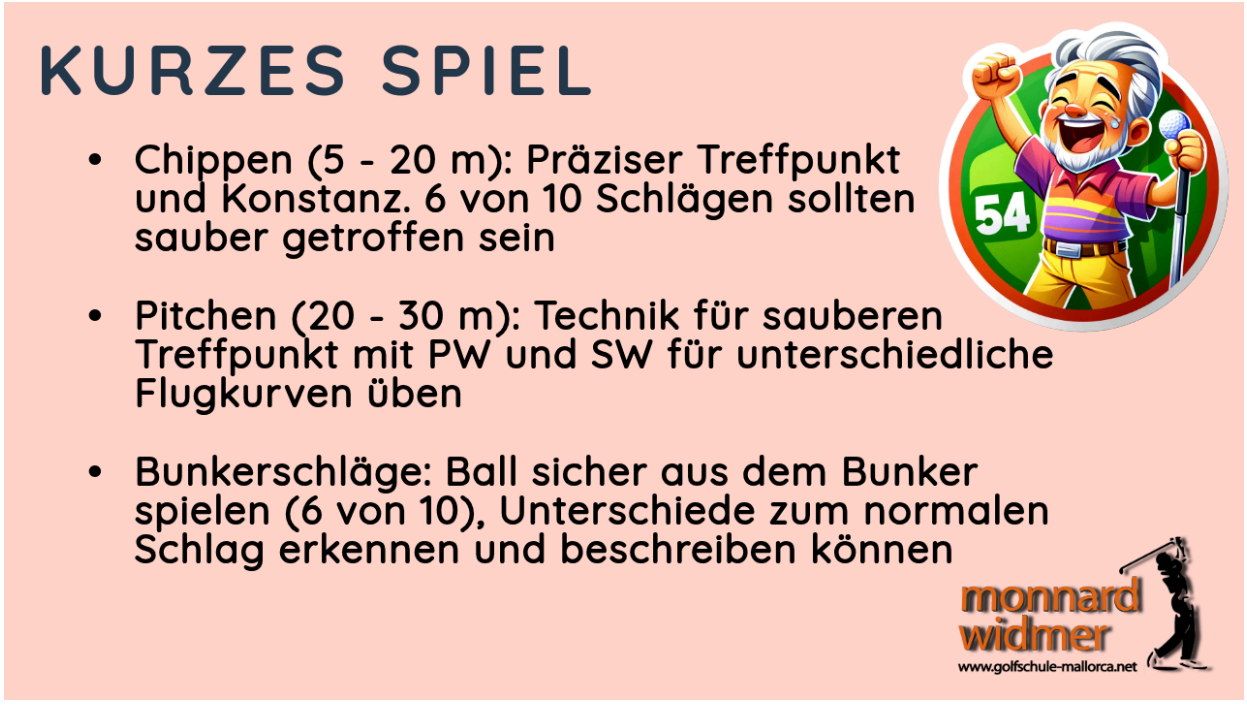
Techniktraining: Treffpunkt und Schlägerkontrolle

Übung 2:

- Schlagen Sie abwechselnd mit PW, 7er Eisen und 9er Eisen (je 2 Schläge).
- Später: 1 Schlag pro Schläger, um den Körper an unterschiedliche Längen zu gewöhnen.

Übung 3:

- Spielen Sie gezielt auf Fahnen, Tafeln oder Grüns.
- Nach jedem Schlag Ziel und Schläger wechseln.
- Dauer: 20 Minuten – Fortschritte kommen meist während der Übung.
- Keine Selbstkritik bei Fehlschlägen! – Sehen Sie die Übung als Training für Ihren Körper.



Chippen und Pitchen – Grundlagen und Trainingseinheit

In den Golfstunden mit Ihrem Golflehrer wird die Technik für Chippen und Pitchen ausführlich behandelt. Für Einsteiger halte ich die Technik bewusst einfach und gleich für beide Schlagarten. Der Unterschied liegt lediglich in der Schwunglänge – je weiter der Ball fliegen soll,

desto größer der Schwung. Unser Ziel ist es, zu Beginn die technischen Informationen zu reduzieren, damit Sie schneller ins Spielen kommen.

Ablauf einer Trainingseinheit
Wir widmen uns jeweils 15 Minuten dem Chippen und Pitchen. Die Übungen für beide Schlagarten sind identisch und fördern Präzision, Konstanz, Richtungs- und Distanzkontrolle.

Trainingsplan (15 Minuten):

5 Minuten:
– Spielen Sie mit einem Pitching Wedge (PW) auf eine Fahne in der Mitte des Grüns.
– Fokus: Sauberer Treffpunkt, gleichmäßige Flugbahn und kontrollierter Roll.
– Ziel: Der Ball sollte stets ähnlich hoch fliegen und gleich weit rollen.

5 Minuten:
– Spielen Sie 2 Bälle auf die gleiche Fahne.
– Nach 2 Schlägen wechseln Sie das Ziel und wiederholen den Ablauf.
– Ziel: Verschiedene Richtungen und Distanzen trainieren.
– Mit dem PW fliegt der Ball ca. 50 % der Distanz und rollt die restlichen 50 %.
– Wichtiger Fokus: Nicht die Fahne, sondern den Landepunkt anvisieren, da dieser den Ball Richtung Fahne bringt.

5 Minuten Wettspiel (optional mit Mitspieler):
– Einer wählt das Ziel, beide spielen darauf.
– Der Spieler, der näher dran ist, bestimmt das nächste Ziel.
– Tipp: Variieren Sie die Startpunkte rund um das Grün – das bringt Abwechslung und fördert Ihre Vielseitigkeit.

Dieses spielerische Element steigert nicht nur den Spaß, sondern verbessert auch Ihre Fähigkeit, unter Druck präzise zu spielen.



Distanzkontrolle: Um hier brauchbare Resultate zu bekommen, empfehle ich Ihnen immer wieder 4 Übungen zu machen.
Diese sind in diesem Video erwähnt: https://vimeo.com/423971490

Grün lesen – Präzision durch Übung und visuelle Wahrnehmung
Ihr Golflehrer wird Ihnen dabei helfen, das Grün richtig zu lesen und die Feinheiten der Putt-Linie zu erkennen.

Bergauf- und Bergab-Situationen:
Das Ziel ist es, Ihr Gehirn darauf zu trainieren, die visuellen Informationen, die Sie beim Blick auf das Grün erhalten, richtig zu interpretieren. Sie lernen einzuschätzen, ob Ihre Wahrnehmung der Putt-Linie korrekt ist. Falls das anfangs nicht der Fall ist – was völlig normal ist, da die Erfahrung noch fehlt – hilft es, gezielte Übungen zu wiederholen. Mit der Zeit entwickelt sich ein Gefühl für Neigungen und Gefälle.

Übungsvorschlag:
Wir haben für Sie einen Putting-Trainingsplan erstellt. Nutzen Sie diesen als Anleitung für Ihr Training. Notieren Sie Ihre Ergebnisse und versuchen Sie, sich mit jeder Trainingseinheit zu verbessern.

Tipp:
Drucken Sie den Trainingsplan aus und nehmen Sie ihn mit auf das Übungsgrün. So haben Sie die Übungen stets griffbereit und können sie besser umsetzen.

Trainings-Sessions - Putting Test Random.pdf



Hybride und Fairwayhölzer sind am Anfang häufig die schwierigsten Schläger, da sie die längsten sind, die wir vom Boden spielen.

Achten Sie auf folgende Dinge:

- Ballposition: Platzieren Sie den Ball deutlich vor der Mitte, in Richtung Ihres linken Fußes.
- Bodenkontakt: Versuchen Sie, mit der Sohle des Schlägers sanft über den Boden zu „rutschen“. Dabei entstehen leichte „Rutschspuren“, die zeigen, dass der Schläger korrekt durch den Treffmoment gleitet.
- Alternativen zum Driver:

Falls Sie keinen Driver besitzen oder dieser noch nicht zuverlässig funktioniert, können Sie stattdessen mit einem Hybrid oder Fairwayholz spielen. Teeren Sie den Ball flach auf – dies kann Ihnen am Abschlag zusätzliche Distanz verschaffen.

Schlägerempfehlungen für Training und Spiel:
Falls Ihnen diese Schläger fehlen, fragen Sie in Ihrem Golfclub nach. Meistens gibt es dort passende Schläger zum Testen oder Ausleihen. Bitte beachten Sie, dass dies optimale Schläger für Einsteiger sind, nicht alle Golfclubs/Golfschulen haben solche Schläger zur Verfügung.

- Für Damen: Hybrid 7 oder 6, Fairwayholz 9 oder 11.
- Für Herren: Hybrid 6 oder maximal 5, Fairwayholz 9 oder 7.

- Wichtig für Damen: Hybridschläger mit niedrigem Loft (Hybrid 5 oder 4) sind für viele Spielerinnen schwer zu spielen, da sie nicht die gewünschte Flughöhe erzielen.

Unsere Empfehlung:
Am ersten Trainingstag achten wir gemeinsam darauf, dass Sie die passenden Schläger im Bag haben. Diese sind entscheidend, um mehr Distanz vom Fairway zu erreichen und Ihr Spiel/Score zu verbessern.



Trainingsplan für die Platzreife/das erste Handicap

Training mit dem Golflehrer:
Planen Sie 10 bis 15 Stunden mit Ihrem Golflehrer ein, um die grundlegenden Schlagtechniken zu erlernen und zu festigen.

Eigentraining zur Vertiefung:
Ergänzen Sie diese Stunden durch 10 bis 15 Stunden selbstständiges Training.

Der ideale Ablauf:

1. Golfstunde mit dem Lehrer
2. 1 bis 2 Trainingseinheiten allein zur Umsetzung des Gelernten
3. Korrekturstunde beim Golflehrer
4. Wiederholung und Vertiefung in eigenen Trainingseinheiten

Warum Eigentraining entscheidend ist:
Das Wechselspiel aus Unterricht und Eigentraining ist der Schlüssel, um die Technik nachhaltig zu verinnerlichen und echte Fortschritte zu machen.

Unsere Erfahrung zeigt:
Ohne ausreichend Eigentraining geraten viele Golfer ins Hintertreffen – insbesondere, wenn es darum geht, die Vielzahl an Schlagtechniken und den Ablauf auf dem Platz zu meistern.

- **Der Körper braucht Zeit, um sich an neue Bewegungsabläufe zu gewöhnen.**
- **Fehlt diese Zeit,** wird es schwierig, die erlernten Techniken auf dem Platz zuverlässig umzusetzen.

Das Resultat?
Ohne genügend Übung **fühlen sich viele Spieler überfordert**, wenn es ernst wird.
Geben Sie sich und Ihrem Körper diese Zeit – es lohnt sich!

Empfehlung:
Starten Sie mit einem **Einsteigerkurs** oder der von uns vorgeschlagenen **Vorbereitung**, um die Grundlagen zu erlernen.

Anschließend folgt der **Platzreife-/Handicap-Kurs**, in dem Sie das Erlernte **praktisch anwenden und weiter vertiefen.**

Der richtige Einstieg und eine solide Basis erhöhen Ihre Erfolgschancen und machen den Weg zum ersten Handicap deutlich entspannter!

GOLFREGELN

- 6 bis 8 Stunden Regelstudium (mit App und Fragebögen)
- Regeln nicht auswendig lernen, aber wissen, wo Lösungen zu finden sind
- Unterstützung vor Kursbeginn über unsere Video-App möglich



monnard widmer
www.golfschule-mallorca.net

Sie haben zwei Optionen:

1. **Regelkurs in Ihrem Golfclub** – inklusive abgeschlossener Regelprüfung.
2. **Vorbereitung und Regelprüfung mit uns** – Wir bereiten Sie auf die Regelprüfung vor, die Sie dann während der Woche bei uns absolvieren können.

🔹 **Unterstützung durch unsere Golfschüler-App** – Mit unserer App erhalten Sie Anleitungen zum Selbststudium. Der Kurs umfasst ca. **20 Schritte**.
🔹 Falls Sie unsicher sind, wie Sie vorankommen sollen – **melden Sie sich bei uns!** Ihr Ziel ist unsere Leidenschaft, und wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ablauf des Handicap-Kurses:

Unser Ziel ist es, Ihnen Folgendes beizubringen:

- **Spielen auf dem Platz**
- **Abläufe und Anwendung der Regeln und Etikette**
- **Spielgeschwindigkeit und Materialumgang**
- **Führung der Scorekarte**

Ihre Aufgabe: Die **oben erwähnten Schlagfähigkeiten** rechtzeitig vorzubereiten!

ZIEL DES PR / HCP - KURSES

Fokus auf das Spielen und Anwenden der Schlagarten



- Tag 1 & 2: Letzte Problemchen ausbügeln, erste Golflöcher spielen
- Platz kennenlernen, Abläufe verinnerlichen und mit Golfbag und Schlägern effektiv spielen lernen

monnard widmer
www.golfschule-mallorca.net

ZIEL DES PR / HCP - KURSES



- Tag 3: Mindestens 6 Löcher, Scorekarte führen, Stableford-Zählweise kennenlernen und anwenden können

- Tag 4 & 5: 9-Loch-Runden, Zeitvorschriften einhalten, Ziel: Ergebnis für Handicap 54 erspielen

monnard widmer
www.golfschule-mallorca.net

SIE WISSEN NICHT WIE WEITER?

Bei Fragen oder Unsicherheiten helfen wir gerne und begleiten Sie durch die Vorbereitung!



monnard widmer

www.golfschule-mallorca.net