

# Effizienz auf der Range – So macht Üben Sinn

**BESSER GOLFEN MIT DER PGA OF AUSTRIA.** Wie viel Zeit Sie auch haben, um an Ihrem Golfspiel zu feilen, nutzen Sie diese auf möglichst sinnvolle Art und Weise. Am besten, Sie halten sich an die Tipps des ehemaligen ÖGV-Nationaltrainers *Hansi Lamberg* und seines Assistenten *Fabian Marchetti*.

**D**as Ziel auf der Driving-Range kann, unabhängig von der Zeit, die Sie dafür aufbringen, nur heißen: Weniger Schläge insgesamt, statt fünf tolle Schläge pro Runde und 13 gestrichene Holes.

Zeitbedingt ergibt sich daher eine Konzentration aufs kurze Spiel. Dort sind auch die meisten Schläge zu holen. Rund 70 Prozent der Trainingseinheit sollten daher für Schläge innerhalb von 100 Metern aufgewendet werden. Vergessen Sie dabei auch

die Bunkerschläge nicht! Vernünftiges Trainieren beginnt ab einer Stunde, wirklich ambitionierten Amateur-Golfern rät Lamberg zu einer maximalen Übungseinheit von drei Stunden. Alles darüber ist in den meisten Fällen konzentrationsbedingt nicht sinnvoll. Neben den Tipps auf der Range, haben Lamberg und Marchetti auch noch

drei interessante Tipps für das Üben am Platz parat: Spielen Sie einmal eine Trainingsrunde ohne Driver. Oder drehen Sie neun Loch mit zwei Bällen – aber bitte zu einer Zeit, wo am Platz wenig los ist!

Ebenfalls spannend: Spielen Sie die Par-5-Holes ohne Hölzer und überprüfen Sie, ob es einen Unterschied im Score gibt.



**Golfschule Graf Johannes Lamberg**

Seit elf Jahren führt Johannes Lamberg (r.) seine eigene Golfschule im Bio-Hotel Stanglwirt (A-6353 Going/Wilden Kaiser); Pro ist der Kitzbüheler schon 27 Jahre lang. Fabian Marchetti ist seit 2005 im Team der lamberg'schen Golfschule.

[www.golfschule-lamberg.at](http://www.golfschule-lamberg.at)  
[www.stanglwirt.com](http://www.stanglwirt.com)



FOTOS: ALEX KRAMEL

## Die Würze der Kürze

Hauptaugenmerk einer jeden Trainingseinheit – außer Sie feilen mit Ihrem Pro an der Technik – sollte auf das kurze Spiel gerichtet sein. Dabei gilt, wie bei allen Schlägen auf der Range, die Faustregel: Kein Üben ohne Ziel. Auf fast allen Ranges haben Sie Distanzmarkierungen oder Zielgrüns, die sich dafür bestens eignen. Wichtiges Asset neben dem Zielen ist dabei auch die Länglenkontrolle: Je kürzer der Schlag, desto wichtiger die Kontrolle! Die schwierigste Distanz liegt zwischen 30 und 60 Metern. Mein Tipp: Schauen Sie sich nach 20 Schlägen auf eine bestimmte Distanz an, wo die Bälle liegen – zumeist wird es an der richtigen Länge hapern, nicht an der Richtung.



### 10 Minuten für das Warm-up

Keine Trainingseinheit macht Sinn, wenn Sie einen Kaltstart produzieren. Aktivieren Sie Ihre Muskeln und Gelenke entsprechend, dann fällt Ihnen auch das Üben leichter. Dabei ist mächtiges Stretchen weniger hilfreich, als lockeres Aufwärmen mit drei, vier gezielten Übungen für Arme, Hände, Rumpf und Beine.

### Erweitern Sie Ihr Repertoire I

Auf der Range liegt der Ball in den meisten Fällen auf einem schönen Rasenstück. Am Platz ist das aber nicht immer der Fall. Dort mischen sich immer wieder unangenehme Balllagen ein, die dann zu Kunstschlägen führen. Üben Sie also auch diese auf der Range. Ein leichter Hang, oder auch ein Divot, in den Sie den Ball bewusst legen, schaffen Abhilfe für knifflige Schläge auf der Runde.



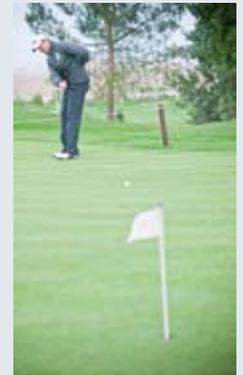
### Erweitern Sie Ihr Repertoire II

In manchen Situationen ist es hilfreich, kürzere Distanzen auch mit anderen Schlägern als etwa einem Wedge zu überwinden. Gegen und unter dem Wind sind Halbschwünge mit längeren Eisen oft sinnvoller. Üben Sie daher auch diese Schläge und versuchen Sie etwa einen 100-Meter-Schlag mit sämtlichen Eisen, die Sie im Bag haben.



### Gefühlvoll am Grün

Auch beim Üben am Putting-Grün sollte sich der eine oder andere unübliche Drill wiederfinden: Um das Gefühl für die Richtung optimal zu entwickeln, hilft es, nur mit der linken Hand (Rechtshänder) Zwei- bis Drei-Meter-Putts zu spielen (o.). Für die Länge ist die rechte Hand zuständig, mit der Sie einhändig einige richtig lange Putts üben sollten (r.).



### Kluge Entscheidungen

Nur all zu oft versuchen Hobby-Golfer aus dem Rough zu zaubern und greifen zum Holz. Weitaus sinnvoller ist es aber, sich mit einem kurzen Eisen wieder ins Spiel zu bringen, anstatt mit einem Schlag Marke „Hit & Hope“ auf ein Wunder zu hoffen. Üben Sie daher auch diese Schläge mit einem Wedge oder einem Eisen 9 auf der Range und lernen Sie, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie sich Ball und Schläger bei Schüssen aus dem Rough verhalten.



### Mach mal Pause

Eine effiziente Trainingseinheit bedingt auch Pausen. Kein Golfer kann durchgehend eine Stunde trainieren, ohne dass die Qualität darunter leidet. Daher: Zwischendurch mal eine Pause von ein bis zwei Minuten einlegen.



**Besser Golfen mit der PGA of Austria** analysiert mit dem Samsung HMX20C Full-HD Camcorder. Der perfekte Begleiter für anspruchsvolle Videoanalysen! Mit der High-Speed-Capture-Funktion (250 Bilder/Sek) können komplexe Bewegungsabläufe in extrem detaillierten Bildern in Super-Zeitlupe wiedergegeben werden.

[www.samsung.at](http://www.samsung.at)

