



SUUNTO

How Not
to
Rely on Luck

UM IHR HANDICAP
ZU VERRINGERN

GOLFHANDBUCH

GOLF IST SCHWER. Das Spiel fordert viel Zeit und Anstrengung. Sie setzen alles daran, Ihr Handicap zu reduzieren, aber Sie werden Tage erleben, an denen Sie wünschten, es wäre ein bißchen höher. Und Tage, an denen Sie nicht wissen, ob Sie Ihren Sport lieben oder hassen sollen. Trotzdem haben Sie die Möglichkeit, es sich selbst etwas leichter zu machen. Je genauer Sie wissen, was Sie tun und wie Sie am besten trainieren, desto seltener werden sich Frustrationsgefühle einschleichen. Und desto mehr können Sie dieses herrliche Spiel genießen.

INHALT

- 4 GOLFSTATISTIKEN**
- 6 IHR SCORE**
- 8 ABSCHLAG — LÄNGE UND FAIRWAYTREFFER**
- 10 GIR**
- 12 PUTTS**
- 15 UP-AND-DOWN**
- 17 SAND SAVES**
- 19 ZÄHLSPIEL — SCRATCH UND HANDICAP**
- 20 LOCHSPIEL — MATCH PLAY**
- 21 PUNKTEWERTUNG IM LOCHSPIEL — MATCH PLAY**
- 23 STABLEFORD**
- 23 STABLEFORD-PUNKTEWERTUNG**
- 25 TEMPO UND RHYTHMUS DES SCHWUNGS**
- 27 LÄNGE UND GESCHWINDIGKEIT**
- 29 EFFEKTIVES TRAINING**

GOLFSTATISTIKEN

Die besten Golfer wagen oft den Sprung ins Profigeschäft und in die großen internationalen Turniere. Hier zählt sich der Spielerfolg in barer Münze aus.

Die offizielle Preisgeldstatistik gibt unmittelbaren Aufschluss über den Erfolg der internationalen TopspielerInnen. Den Spitzenplatz am Ende der Saison kann nur erzielen, wer das ganze Jahr über konstant auf höchstem Niveau spielt.

Die Voraussetzung für den Erfolg, ob nun im Gesamtranking oder bei jedem einzelnen Turnier, ist eine herausragende Leistung in jedem Aspekt des Spiels. Vielseitigkeit ist Trumpf!

In wichtigen Turnieren werden sämtliche Schläge jedes Spielers und jeder Spielerin statistisch erfasst. Dies ermöglicht die anschließende **Detailauswertung des Spiels** und die zuverlässige Analyse von Stärken und Schwächen.

Für AmateurspielerInnen ist das Handicapsystem ein zuverlässiger Maßstab für die eigenen Fortschritte. Um gezielt an der Verbesserung Ihres Handicaps arbeiten zu können, sollten Sie so viel wie möglich über Ihr Spiel wissen. Natürlich brauchen Sie dazu nicht jeden einzelnen Schlag zu analysieren wie ein Profi, doch eine gute Kenntnis der wichtigsten statistischen Kategorien zählt sich aus. Sie vermitteln Ihnen einen neutralen und zuverlässigen Überblick über Ihre Stärken und Schwächen und helfen Ihnen zu größerer Sicherheit durch besseres Verständnis der Spielabläufe.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Die offizielle Weltrangliste basiert auf den vier Major-Turnieren und den fünf professionellen Tourneen der International Federation of PGA Tours. Sie wird jeden Montag mit den Ergebnissen der in der Vorwoche weltweit veranstalteten Turniere aktualisiert. Die Punktezahl der einzelnen SpielerInnen entspricht dem Durchschnitt der innerhalb der letzten 104 Wochen pro Turnier erzielten Punkte. Diese Punkte werden nicht nur nach der Schlussplatzierung vergeben, sondern auch anhand sonstiger Leistungskriterien während des Turniers. Neu hinzugewonnene Punkte sind zunächst das Doppelte der nominellen Punktzahl wert, verlieren aber im Laufe der zwei Jahre allmählich an Wert (alle 13 Wochen um je 25 %).

IHR SCORE

Die Anzahl der benötigten Schläge ist die wichtigste statistische Angabe zu Ihrem Spiel. Wer die wenigsten Schläge benötigt, gewinnt. Ein simples Prinzip, hinter dem sich jedoch eine komplizierte Dynamik verbirgt. Wo machen Sie mehr Punkte gut – beim Abschlag oder auf dem Grün?

Betrachten Sie Ihr **Spiel einmal abschnittsweise**. Wenn Sie die einzelnen Spielabschnitte auf dem Weg vom Tee zur Fahne unter die Lupe nehmen, erkennen Sie am schnellsten, wo Verbesserungsbedarf besteht. Interessant ist auch der direkte Vergleich Ihrer eigenen Statistik mit denen professioneller Spieler.

Profis beherrschen den langen, präzisen **Abschlag**. Bei unerfahrenen Golfern bleibt der vom Tee abgeschlagene Ball oft um an die hundert Meter hinter der durchschnittlichen Abschlaglänge professioneller Spieler zurück, und selbst erfahrene Amateure treffen das Fairway meist nur jedes dritte Mal. Auf der PGA-Tour landet dagegen kaum jemals einer der abgeschlagenen Bälle im Rough.

Die spielerischen Unterschiede nehmen mit der **Annäherung** an das Grün weiter zu. Wo die Besten das Grün in vier von drei von vier Fällen treffen, ist ein 1/4-Verhältnis im Amateurgolf eine gute Quote.

Wichtig für das Endergebnis ist auch der Up-and-Down-Wert (auch als Scramble bezeichnet). Er bezeichnet den Prozentsatz der Löcher, bei denen der Spieler oder die Spielerin das Grün nicht in Regulation trifft und trotzdem Par oder besser spielt. Der Durchschnittswert liegt bei Profiturnieren um die 60%, bei SpielerInnen mit hohem Handicap dagegen selten über 20%.

Je mehr wir uns dem Loch nähern, desto stärker kommt die Spielerfahrung zum Tragen. **Das Putten** wird oft als ein ganz eigenes Spiel bezeichnet. Hier verlieren Anfänger gegenüber Profis leicht 10 – 20 Schläge pro Runde!

Nehmen Sie sich nach einer Golfrunde Zeit und gehen Sie das Spiel Loch für Loch durch. Berücksichtigen Sie dabei die Par-3-, Par-4- und Par-5-Löcher jeweils für sich.

Versuchen Sie bei Ihrem nächsten Spiel, genauer auf die einzelnen Abschnitte des Wegs vom Abschlag bis zum Loch zu achten. Detailbewusstsein ist eine der Schlüsseleigenschaften guter Golfer!



FAKTEN

Die durchschnittliche Zahl der Schläge pro Runde wird als *Stroke Average* bezeichnet. Birdie Average ist die durchschnittliche Zahl der Birdies pro Runde.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Der sog. *Scoring Average* auf der PGA-Tour ist der gewichtete Durchschnittswert der *Stroke Averages* des Teilnehmerfeldes. Der Anpassungswert wird für jede Runde aus den Durchschnittsergebnissen aller SpielerInnen berechnet.

Die Gesamtstatistik eines Spielers/einer Spielerin wird aus der Summe seiner/ihrer Positionen in den folgenden Einzelranglisten berechnet: Schläge, Putts, Eagles, Birdies, Sand Saves, GIR, Abschlaglänge und Abschlaggenauigkeit.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Die statistische Kategorie Bounce Back misst den Anteil der unmittelbar auf ein Über-Par- folgendes Unter-Par-Ergebnisse. John Daly führte diese Kategorie 2004 mit einem Wert von 32,6 an. Von insgesamt 233 Bogeys oder schlechteren Ergebnissen gelang es ihm in 76 Fällen, am darauffolgenden Loch unter Par abzuschneiden.

ABSCHLAG

Nicht ganz zu Unrecht heißt es, "You drive for show but you putt for dough." Ein genauerer Blick auf die Profistatistiken zeigt jedoch, dass ein guter Abschlag nicht nur der Show dient, sondern auch einen wesentlichen Anteil am Endergebnis hat – und somit letzten Endes am "dough", dem Preisgeld. Professionelle SpielerInnen schlagen nicht nur sehr weit, sondern auch mit hoher Genauigkeit.

Ein unerschöpfliches Diskussionsthema ist die Frage, was letztendlich wichtiger ist: die Länge des Abschlags oder seine Genauigkeit.

Die größten Unterschiede zwischen den Spitzenspielern eines Turniers und dem übrigen Teilnehmerfeld treten an Par-5-Löchern zutage. Wer einen langen Abschlag beherrscht, ist in der Lage, ein solches Loch als Par-4 zu spielen. Entsprechend hoch ist die Birdie-Rate: auf der PGA-Tour entfallen 50% aller Birdies auf Par-5-Löcher, obwohl diese nur ein Fünftel aller Löcher ausmachen.

Die Länge der Abschlüsse zählt zu den Faktoren, in denen sich Profiturniere am meisten von Amateurveranstaltungen unterscheiden. Aber auch im Amateurbereich bringt ein langer und gezielter Abschlag entscheidende Vorteile. Kontrollieren Sie daher Ihre Abschlaglänge, und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Nur eine ungeschönte Statistik hilft Ihnen bei der konstruktiven Selbstkontrolle.



TIPP

Für AmateurgolferInnen ist es wichtig, sich über die Präzision der eigenen Abschlüsse im Klaren zu sein und gezielt an deren Verbesserung zu trainieren. Halten Sie bei jedem Spiel fest, wie oft Ihr Abschlag das Fairway trifft. Bekanntlich ist es von hier aus wesentlich einfacher, das Grün zu treffen, als aus dem Rough.



FAKTEN

FAIRWAYTREFFER (FIR) Der FIR-Wert (Fairways in Regulation) bezeichnet die Genauigkeit Ihrer Abschläge. Es handelt sich um den Prozentsatz der auf dem Fairway landenden Abschläge bzw. nach einer anderen Definition um die Durchschnittszahl der Fairwaytreffer pro Runde. Für Par-3-Löcher wird der FIR-Wert nicht erfasst.

Die Abschlaglänge bezeichnet die durchschnittliche Länge der gemessenen Abschläge. Bei professionellen Turnieren wird die Messung für zwei Löcher pro Spiel vorgenommen, die in entgegengesetzter Richtung gespielt werden, um eventuelle Windeinflüsse auszugleichen. Gemessen wird dabei stets die Gesamtstrecke bis zu dem Punkt, an dem der Ball liegen bleibt, auch wenn dies nicht auf dem Fairway ist.

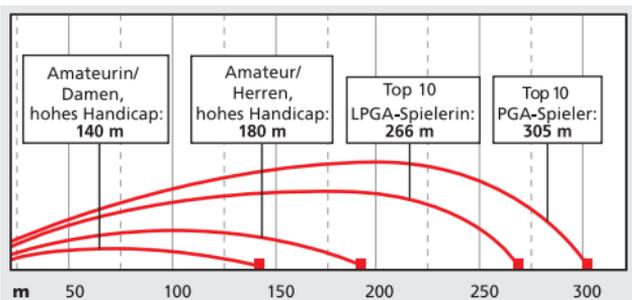


TIPP

Fordern Sie beim nächsten Spiel Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu einem direkten Statistikvergleich auf: für jeden FIR, GIR, Sand Save und Up-and-Down gibt es einen Punkt. Sie werden feststellen, dass der Gewinner bzw. die Gewinnerin dieses Vergleichs meist auch das Spiel gewinnt.



STATISTIK: Abschlaglängen



GIR

Die Abkürzung GIR (Grüns in Regulation) ist eine der Schlüsselzahlen, die Ihnen in nahezu jeder Statistik begegnet. Für viele SpielerInnen – Profis wie Amateure – ist das GIR-Ergebnis die wichtigste Kennzahl für die Einschätzung ihrer Spielstärke.

Ihre GIR-Statistik veranschaulicht Ihr Spiel vom Abschlag bis zum Grün und liefert Ihnen somit eine gute Gesamtübersicht Ihrer Schläge mit Ausnahme des Puttens.

Um ein GIR zu erzielen, muss der Ball das Grün mit einer bestimmten Anzahl von Schlägen erreichen, die vom Par abhängig ist. Da in der Par-Angabe jedes Lochs zwei Schläge für das Putten inbegriffen sind, müssen Sie z.B. bei einem Par-4-Loch das Grün mit Ihrem zweiten Schlag erreichen, um ein GIR zu erzielen.

Beachten Sie, dass der Ball auf dem Grün landen muss, um als GIR gewertet werden zu können. Falls es Ihnen beispielsweise gelingen sollte, einen Ball vom Abschlag bis kurz vor das Grün zu befördern und von dort aus direkt mit einem Schlag einzuputten, gilt dies nicht als GIR!



FAKTEN

DIE GIR-STATISTIK wird als Durchschnitt pro Runde oder als Durchschnitt der Grüntreffer definiert. GIR ist die Anzahl der Schläge, mit denen das Grün erreicht werden soll: einer für Par-3, zwei für Par-4 und drei für Par-5.

In anderen Worten, Sie erzielen ein GIR, wenn der Ball nach zwei Schlägen unter Par das Grün berührt.



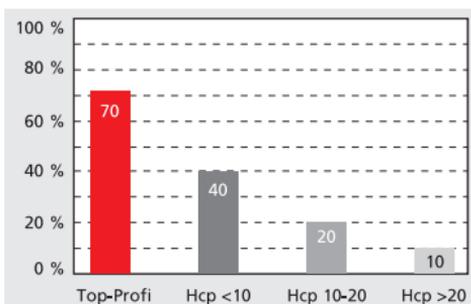
HÄTTE SIE'S GEWUSST?

Die Schlagstatistik eines Spielers ist die Summe seiner Positionen in der Abschlag- und GIR-Rangliste.

Im Jahr 2004 wurde die Schlagstatistik der PGA-Tour von Joe Durant angeführt. Er erzielte Rang 5 in der Gesamtabschlag- und Rang 1 in der GIR-Statistik.



STATISTIK GIR



HÄTTE SIE'S GEWUSST?

Annika Sörenstam führte die GIR-Statistik der LPGA-Tour 2004 mit einem Wert von 78,8% an. Dieser Wert hätte ihr auch in der PGA-Tour der Herren den ersten Rang dieser Kategorie gesichert.

PUTTS

Auf dem Grün werden Champions gemacht. Die Puttstatistik ist die wichtigste von allen, denn hier kommen 40% Ihres Gesamtscores zustande. Gleichzeitig haben SpielerInnen mit hohem Handicap hier am ehesten die Chance, Punkte gutzumachen. Niemand ist dagegen gefeit, zum Einputten mehr als zwei Schläge zu benötigen, und ein am Loch vorbeierollender Ball ist wohl der üblichste Weg zu einem ärgerlich hohen Score.

Beim Putten spielen zahlreiche Einflussfaktoren eine Rolle: der Zustand des Grüns, die Puttlinie, das richtige Abschätzen der Unebenheiten und sogar die Wachstumsrichtung des Rasens.

Auch unter AmateurlInnen ist das Führen einer Puttstatistik üblich. Sie können Ihre Performance auf dem Grün jedoch noch präziser analysieren.

Bei der PGA-Tour gibt es 26 verschiedene Puttkategorien. Experten sind sich jedoch darin einig, dass die wichtigste unter diesen der Puttdurchschnitt ist. Bei diesem werden die Putts gewertet, die auf ein GIR folgen.

Doch Statistiken sind natürlich nicht alles. Champions machen ihre besten Putts oft dann, wenn es am meisten darauf ankommt: auf den letzten Grüns am Sonntagnachmittag.



FAKTEN

PUTTS PRO GIR ist die durchschnittliche Anzahl der Putts je GIR. Falls Sie z.B. 12 GIRs erzielen und auf diesen 12 Grüns insgesamt 21 Schläge benötigen, bedeutet das 1,75 Putts pro GIR (21 Putts geteilt durch 12 Grüns).

DIE DURCHSCHNITTLICHE ANZAHL DER PUTTS bezieht sich auf alle Putts der Runde. Ein Schlag mit dem Putter von außerhalb des Grüns fließt dabei jedoch nicht in die Statistik ein.

In der *Putting Leader*-Kategorie der PGA-Tour erfasst der **PUTTDURCHSCHNITT** die Puttergebnisse an den als GIR erreichten Löchern. Für diese Löcher wird die Gesamtzahl der Putts durch die Gesamtzahl der Schläge geteilt. Durch diese Zählweise werden Verfälschungen durch von außerhalb des Grüns erzielte Singleputts vermieden.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Auf der PGA-Tour 2004 spielte Brad Faxon 362 Grüns ohne einem einzigen Dreiputt!

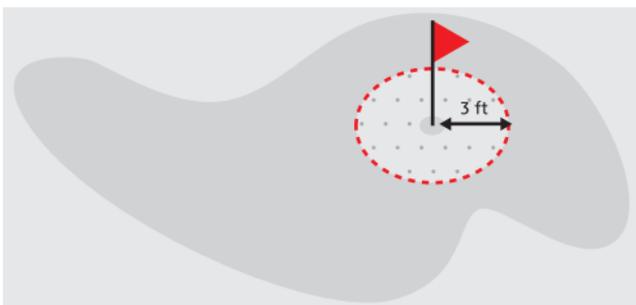


TIPP

Dreiputts sind meist das Resultat zu großer Entfernung. Konzentrieren Sie sich daher zunächst auf die richtige Abschätzung der Strecke als auf die Einhaltung der Puttlinie.

Eine einfache und auch bei Profis beliebte Puttübung ist es, sich einen etwa einen Meter (3 ft) großen Kreis rund um das Loch vorzustellen und zu versuchen, mit dem ersten Putt diesen imaginären Kreis zu treffen. Wenn Ihnen dies gelingt, ist das Einlochen mit dem zweiten Putt deutlich einfacher.

Probieren Sie es einmal aus. Mit etwas Konzentration sollte es Ihnen bald gelingen, die Zahl Ihrer Dreiputts zu verringern und Ihre Statistik zu verbessern. Ein guter Ausgangspunkt für diese Übung ist eine Distanz von etwa 20 Metern.



UP-AND-DOWN

Ein Up-and-Down (auch als Scramble bezeichnet) aus einer schwierigen Situation ist eines der lohnendsten Erlebnisse während des Spiels – für Amateure wie für Profis. Um ein Up-and-Down erzielen zu können, müssen Sie den Ball von außerhalb des Grüns mit zwei Schlägen einlochen.

Wenn Sie an einem Par-4-Loch das Grün nicht in zwei Schlägen erreichen, dann jedoch mit dem dritten Schlag einen Chip erzielen und mit dem vierten Schlag einputten, ist Ihnen ein Up-and-Down gelungen. In der Statistik tauchen diese als Prozentsatz der Löcher auf, bei denen Sie nach einem verpassten GIR doch noch eine Schlagzahl gleich oder unter Par erzielen. Sand Saves werden hierbei jedoch nicht mitgezählt, da diese in einer eigenen Statistik erfasst werden.

Auch bei den Up-and-Down-Statistiken professioneller SpielerInnen lässt sich ein Vorsprung der Elite gegenüber dem Feld ausmachen.

Auch als Amateur/-in sollten Sie über Ihre Up-and-Downs Buch führen. Wenn es Ihnen schwer fällt, ein Par von außerhalb des Grüns zu retten, sollten Sie Ihr Kurzspiel verstärkt trainieren. Sie werden sehen, wie sich Ihr Handicap verbessert!



FAKTEN

DIE UP-AND-DOWN-STATISTIK nennt den Prozentsatz der Löcher, an denen Sie zwar kein GIR, aber dennoch ein Par erzielen. Dies wird auch als Scramble bezeichnet.



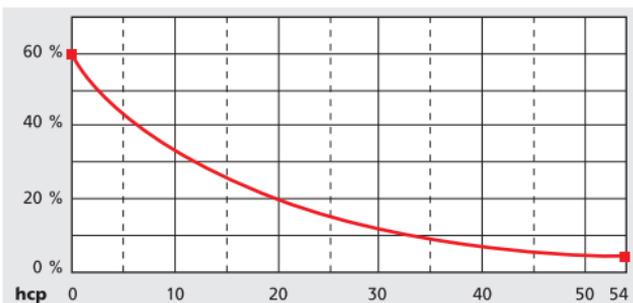
DENKEN SIE DARAN:

Für Up-and-Downs gibt es kein Patentrezept. Die Entscheidung bezüglich der optimalen Schlägerwahl und Annäherungsweise nach dem Verpassen des GIR zählt zu den schwierigsten des Spiels. Je nach Situation kann fast jeder Schläger der richtige sein, und auch für die Technik gibt es keine allgemeine Empfehlung. Manche Profis entscheiden sich sogar dafür, vom Vorgrün mit einem Holz und einer Putt-Bewegung den Ball nahe an die Fahne zu spielen.

Um Ihre Sicherheit in Scramble-Situationen zu erhöhen, sollten Sie sich bewusst für einen Schläger entscheiden und komplizierte Spielmanöver vermeiden. Zögern Sie nicht, gegebenenfalls auch zum Putter zu greifen, wenn dies als der einfachste Weg erscheint, den Ball möglichst präzise nahe an das Loch zu bringen.



STATISTIK **Up-and-down**



SAND SAVES

Vor allem AnfängerInnen haben oft Angst vor Bunkerschlägen und insbesondere vor Grünbunkern. Sie können jedoch lernen, von der Tatsache zu profitieren, dass der Schläger bei Bunkerschlägen keinen direkten Ballkontakt hat.

Das Hauptproblem vieler Golfer beim Bunkerspiel ist unzureichendes Verständnis für die Interaktion zwischen Schläger und Sand. Wer nicht mit dem grundlegenden Konstruktionsprinzip des Sand Wedges (Sandeisens) vertraut ist, wird Schwierigkeiten dabei haben, die Ziele dieses Schlags zu verstehen.

Für professionelle SpielerInnen zählt der Bunkerschlag meist zu den leichtesten des Spiels. Wenn Sie in der Lage sind, einen ärgerlichen Bunkerschlag in einen eindrucksvollen Sand Save zu verwandeln, sind Sie auf dem besten Weg zur nachhaltigen Verbesserung Ihres Spiels.

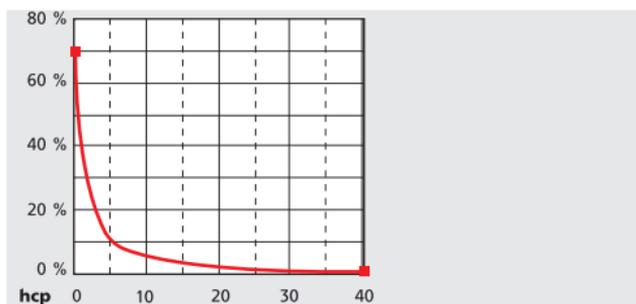


FAKTEN Sand Saves

Die Sand-Save-Statistik ist der Prozentsatz der erfolgreichen Up-and-Downs aus einem Grünbunker, d.h. des erfolgreichen Einputtens aus dem Bunker heraus mit einem oder zwei Schläger. Der Gesamtscore für das Loch spielt hierbei keine Rolle.



STATISTIK Sand Saves





DENKEN SIE DARAN:

Der größte Fehler, den die meisten Amateure häufig begehen, ist ein unvollständiger Schwung. Wenn Sie nach dem Auftreffen des Schlägers auf den Sand abstoppen, fliegt der Ball nicht weit genug. Um aus dem Bunker heraus auf das Grün und möglichst nahe ans Loch zu gelangen, sollten Sie den Schwung nach der Berührung normal fortsetzen (kompletter Durchschwung). Da der Sand den Aufprall dämpft, besteht normalerweise nicht die Gefahr, dass der Ball zu weit fliegt. Ein kürzerer Schwung ist nur dann angebracht, wenn der Ball eingegraben ist oder wenig Grün zur Verfügung steht.

Üben Sie Ihr Bunkerspiel – Sie werden nicht nur Ihre Sand-Save-Statistik verbessern, sondern auch die Zahl Ihrer Dreiputts verringern.

ZÄHLSPIEL – SCRATCH UND HANDICAP

Heutzutage kennen wir aus dem Fernsehen in erster Linie Zählspiel-Turniere (engl. Strokeplay), da dieses System in den meisten größeren Turnieren verwendet wird. In den früheren Tagen war dies nicht so, stattdessen war das Lochspiel (Matchplay) üblicher.

Ein Zählspiel ist eine Golfrunde, bei der die einzelnen Schläge gezählt und zum Gesamtscore addiert werden. Ziel dabei ist es, mit möglichst wenig Schlägen den gesamten Platz zu absolvieren – wer die wenigsten Schläge benötigt gewinnt.

Ein Zählspieltournament ohne Handicap wird als Scratch-Spiel bezeichnet.

Steht es nach dem letzten Loch eines Scratch-Turniers unentschieden zwischen den führenden SpielerInnen, wird ein Stechen (Playoff) durchgeführt. Dabei werden heute normalerweise nicht mehr alle 18 Löcher gespielt, sondern ein einziges Loch nach dem sog. *Sudden-Death*-Prinzip

Das Handicapsystem ist eine sinnvolle Einrichtung, die es unterschiedlich starken SpielerInnen ermöglicht, gleichberechtigt gegeneinander zu spielen. Das Handicap ist eine auf dem tatsächlichen Spielkönnen basierende Vorgabe, die von der erzielten Schlagzahl abgezogen wird, um einen vergleichbaren Nettoscore zu erhalten. Handicaps werden von Golfclubs und -vereinigungen vergeben, spielen dagegen bei Profiturnieren keine Rolle. Beim Handicap-Zählspiel wird meist kein Stechen durchgeführt, sondern der Sieger oder die Siegerin wird anhand der letzten 9, 6 oder 3 Löcher ermittelt.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Playoffs mit einem Loch werden bei fast allen professionellen Turnieren durchgeführt – außer bei den Majors, von denen es nur beim Masters ein Ein-Loch-Playoff gibt. Bei den US Open wird das Stechen über 18 Löcher durchgeführt, bei den British Open über vier und bei den PGA Championships über drei.

LOCHSPIEL – MATCH PLAY

Das Lochspiel (Matchplay) ist die zweithäufigste Wettkampfvariante des Golfsports und kann auf unterschiedliche Weisen gespielt werden. Das Hauptprinzip liegt darin, mehr einzelne Löcher für sich zu entscheiden als der Gegner oder die Gegnerin.

Das Loch gewinnt, wer die wenigsten Schläge benötigt; für den Gesamtscore zählt jedoch nur die Anzahl der gewonnenen Löcher. Die für alle 18 Löcher insgesamt benötigte Schlagzahl ist in dieser Spielvariante irrelevant.

Für jedes gewonnene Loch gibt es einen Punkt. Falls zwei Kontrahenten für ein Loch dieselbe Anzahl Schläge benötigen, erhalten beide je einen halben Punkt.

Während Sie beim Zählspiel in erster Linie "gegen den Platz" spielen, ist das Lochspiel ein direkter Wettkampf zwischen Ihnen und Ihrem Gegner bzw. Ihrer Gegnerin.

Bei den Herren ist das Lochspiel heute nur noch in wenigen Turnieren üblich. Das berühmteste unter diesen ist der alle zwei Jahre stattfindende Ryder Cup, bei dem europäische und amerikanische Teams gegeneinander antreten.

PUNKTEWERTUNG IM LOCHSPIEL – MATCH PLAY

Bei Spielbeginn herrscht Gleichstand zwischen beiden SpielerInnen; danach wird der Spielstand als Differenz zwischen den gewonnenen Löchern ausgedrückt.

Falls beispielsweise nach elf Löchern Spielerin X von diesen fünf für sich entscheiden konnte, Spielerin Y zwei und die übrigen Löcher mit Gleichstand endeten, liegt X mit drei Punkten in Führung.

Das Spiel endet bereits vor dem 18. Loch, wenn eine/-r der beiden SpielerInnen einen uneinholbaren Vorsprung hat. Der Endstand wird in der Form "Loch-differenz/verbleibende (nicht gespielte) Löcher" ausgedrückt, d.h. ein Score von 2/1 bedeutet, dass das Spiel nach dem 17. Loch zuende war, weil einer der beiden Kontrahenten zu diesem Zeitpunkt uneinholbar mit zwei Punkten in Führung lag. Die höchstmögliche Punktzahl ist 10/8.

Wenn der Vorsprung eines Spielers exakt der Anzahl der verbleibenden Löcher entspricht, wird dies als *Dormie* bezeichnet. In diesem Fall reicht dem Spieler bereits ein Unentschieden am nächsten Loch zum Sieg.

Falls ein Lochspiel über alle 18 Löcher geht, kann das Endergebnis entweder 1/0 oder 2/0 betragen.

Lautet der Endstand z.B. 3/2, bedeutet dies, dass 16 Löcher gespielt wurden, nach welchen der Sieger oder die Siegerin mit 3 Punkten in Führung lag.

Natürlich kann es auch vorkommen, dass ein Match nach 18 Löchern unentschieden steht. In diesem Fall werden weitere Löcher gespielt, bis ein Gewinner feststeht. Die im Endergebnis hinter dem Siegernamen genannte Zahl bezeichnet die Anzahl der insgesamt gespielten Löcher, z.B. 20 = 18 plus zwei Extralöcher.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Bei zwei der bekanntesten Amateurmeisterschaften, US Amateur und British Amateur Championship, werden die Sieger per Lochspiel ermittelt. Nach zwei Zählspiel-Vorrunden treten die verbleibenden 64 Spieler nach dem KO-System in Lochspielen gegeneinander an. Diese gehen jeweils über 18 Löcher, das Finale jedoch über 36.

Auch die PGA Championships wurden ursprünglich als Lochspiel ausgetragen, gingen jedoch 1958 zum Zählspiel über.



TIPP

Beim Lochspiel lohnt es sich, bereits im Voraus sinnvolle Strategien zu entwickeln und diese im Spiel der jeweiligen Situation anzupassen. Falls Ihr Gegner/Ihre Gegnerin z.B. den Abschlag verpatzt, haben Sie von vornherein gute Chancen auf den Lochgewinn und können auf Sicherheit spielen. An anderen Löchern wiederum können Sie aufs Ganze gehen, denn falls Sie das Loch verlieren sollten, ist es völlig egal, wieviele Schläge Sie verwendet haben.

STABLEFORD

Das Stableford-System ist eine Variante des Zählspiels. Hier gewinnt nicht unbedingt, wer die wenigsten Schläge benötigt, sondern wer die meisten Punkte erzielt. Diese Punkte ergeben sich aus der Performance an den einzelnen Löchern.

Beim Stableford gelten die meisten Regeln des normalen Zählspiels. Diese Spielvariante ist bei europäischen Amateurmeisterschaften deutlich beliebter als in den USA, wird aber auch bei vielen Profiturnieren in modifizierter Form angewendet – sowohl auf der PGA- als auch auf der Europatour.

STABLEFORD-PUNKTEWERTUNG

Bei Amateurmeisterschaften im Stableford-System werden die Punkte normalerweise anhand des Handicaps ermittelt. Üblicherweise erhält ein Scratch-Golfer einen Punkt für einen Bogey, zwei für Par, drei für einen Birdie usw.; Doppelbogey oder mehr bringen keine Punkte ein (allerdings auch keine Abzüge).

Ab einem Handicap von 18 gibt es bereits für Doppelbogey einen Punkt (für Bogey zwei, für Par drei usw.) ab 36 bringt ein Doppelbogey zwei Punkte usw. In anderen Worten, Sie erhalten zwei Punkte für Ihr Netto-Par. Das Stableford-System beschleunigt auch das Spiel, da Sie den Ball aufheben und zum nächsten Loch weitergehen dürfen, wenn Sie am derzeitigen Loch keine Punktchance mehr haben.



HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

Erfinder und Namensgeber des Stableford-Punktesystems war Dr. Frank Stableford (1870-1959). Zum ersten Mal angewendet wurde es am 16. Mai 1932 im Wallasey Golf Club in Cheshire (England).



STATISTIK **Stableford-Punkte je Loch**

SCORE	COURSE HCP		
	0	18	36
Albatross	5	6	7
Eagle	4	5	6
Birdie	3	4	5
Par	2	3	4
Bogey	1	2	3
Doppelbogey	-	1	2
Dreifachbogey	-	-	1

SCHWUNGTEMPO UND -RHYTHMUS

Das Geheimnis eines guten Schwungs liegt in seinem Tempo und Rhythmus. Beide sind naturgemäß sehr persönlich und von Spieler zu Spieler verschieden. Die Geschwindigkeit des Schlägers beim Schwung ist nicht mit bloßem Auge erkennbar und wird daher auch von professionellen Golflehrern selten analysiert. Ihre Kontrolle und somit ihr gezieltes Training ist schwierig (es sei denn, Ihnen steht ein spezielles Messgerät zur Verfügung). Zwei Schwünge können sehr unterschiedlich aussehen und trotzdem von nahezu identischer Geschwindigkeit sein.

Tempo und Rhythmus sind jedoch die beiden Aspekte, in denen sich der Schwung des Profis am klarsten von dem des Amateurs mit hohem Handicap unterscheidet. Gute SpielerInnen sind in der Lage, jeden Schläger gut ausbalanciert und mit **gleichmäßigem Tempo** zu schwingen. Es ist daher keine leere Floskel, wenn Turniersieger im Interview behaupten, der Rhythmus habe in jeder Hinsicht gestimmt.

Sowohl Tempo als auch Rhythmus hängen eng mit der Balance zusammen. Eine gleich gute Balance bei sehr unterschiedlichen Schwungtempi ist der Ausnahmefall. Ein gutes Tempo- und Rhythmusgefühl hält Körper- und Schlägerbewegung geschmeidig im Gleichgewicht.

Das Schwungtempo ist individuell verschieden, doch ein typischer Ratschlag, den GolflehrerInnen immer wieder äußern müssen, lautet: "Langsamer!" Ein hektischer Schwung ist anfälliger für Fehler, z.B. wegen erhöhtem Stressfaktor, unnötiger Verkrampfung oder schlechter Haltung.

Tempo und Rhythmus sind ausschlaggebende Faktoren für Ihr Spiel. Arbeiten Sie bewusst an ihrer Verbesserung, und Sie werden über Ihre Fortschritte staunen!



DEFINITIONEN

TEMPO im engeren Sinne ist die Dauer des Schwungs vom Ruhepunkt des Schlägers bis zum Ballkontakt.

RHYTHMUS bezeichnet die Dauer des Abschwungs im Verhältnis zum gesamten Schwung. Bei einem Rhythmus von 25 % entfallen ein Viertel des Gesamtschwungs auf den Abschwung.



TIPPS

VERLANGSAMUNGSÜBUNG

Eine der effektivsten Analyseverfahren zum Herausarbeiten eines guten Schwungtempos ist die bewusste Verlangsamung des Schwungs. Führen Sie dazu zunächst einen sehr langsamen Rückschwung durch, gefolgt von einem durchgehenden Schwung im Zeitlupentempo. Falls es Ihnen nicht gelingt, Ihren Schwung in dieser langsamen Geschwindigkeit zu reproduzieren, sollten Sie künftig härter an Balance und Schwungtempo arbeiten. Dieser Tipp richtet sich insbesondere an SpielerInnen mit einem schnellen Schwung.

ANDERER SCHLÄGER — VOLLER SCHWUNG — SELBES TEMPO

Ein Amateurfehler liegt darin, mit dem Driver schneller zu schwingen als mit den kurzen Eisen. Tempovariationen resultieren jedoch in ungleichmäßigen Schwüngen mit mangelnder Präzision. Für mehr Beständigkeit hinsichtlich Tempo und Rhythmus ist es wichtig, bei vollen Schwüngen jeden Schläger gleich schnell zu schwingen. Ob Driver oder Wedge: je gleichmäßiger das Tempo, desto einheitlicher und präziser Ihre Schläge – mit dem Resultat, dass Sie bis zum Loch weniger Schläge benötigen.

Konzentrieren Sie sich bei Ihrem nächsten Training auf der Driving Range darauf, die unterschiedlichen Schläger mit möglichst gleichbleibendem Tempo zu schwingen. Trainieren Sie Ihre Balance, indem Sie Ihre Füße möglichst eng beieinander halten. Dadurch zwingen Sie sich zu einem gleichmäßigeren Tempo und Rhythmus.

LÄNGE UND GESCHWINDIGKEIT

Neben Tempo und Rhythmus sind auch Rückschwunglänge und Schlägerkopfgeschwindigkeit sehr individuell. Physisch flexible Menschen sind oft in der Lage, der Schlagfläche eine höhere Geschwindigkeit zu verleihen. Auch ein kräftiger Körperbau verleiht in dieser Hinsicht Vorteile. Lernen Sie, Ihren Körper für sich arbeiten zu lassen, und optimieren Sie auf diese Weise allmählich Rückschwung und Schwungebene.

Der Schlüssel zu erfolgreichem Golf liegt in der **Beständigkeit** Ihrer Schwünge. Je einheitlicher Ihr Tempo und Ihr Rückschwung, desto weicher und reproduzierbarer wird Ihr Schwung. Ein gleichmäßiger Rhythmus und ausbalancierter Rückschwung wird über kurz oder lang automatisch zu höherer Schlägerkopfgeschwindigkeit führen. Diese ist, zusammen mit der richtigen Schaftlänge und einem korrekten Schlagwinkel, eine der Voraussetzungen für längere, präzisere Schläge.

Die Schlägerkopfgeschwindigkeit wird durch mehrere Faktoren beeinflusst, insbesondere Geschwindigkeit und Weite der Körperdrehung, Armgeschwindigkeit und der Zeitpunkt des Lockerlassens. Bei einem gleichmäßigen Schwung erhöht sich die Schlägerkopfgeschwindigkeit bis zum Augenblick der Ballberührung. Beachten Sie, dass diese Geschwindigkeit bei gleichbleibendem Schwungtempo höher ist, wenn Sie anstelle eines Eisens den Driver verwenden.

Dieser Effekt ist auf die größere Schaftlänge des Drivers zurückzuführen, der den Schlägerkopf dazu zwingt, in derselben Zeit eine größere Strecke zurückzulegen. Profis erzielen oft eine mehr als doppelt so große Geschwindigkeit als AnfängerInnen (ca. 210 km/h gegenüber 100 km/h).

Die Flugstrecke des Balls hängt unmittelbar von der Geschwindigkeit des Schlägerkopfes sowie vom Auftreffen der Schlagfläche auf den Ball ab. Für einen optimalen Ballkontakt müssen Schwungebene, Schlägerkopfwinkel und Schlagwinkel stimmen.



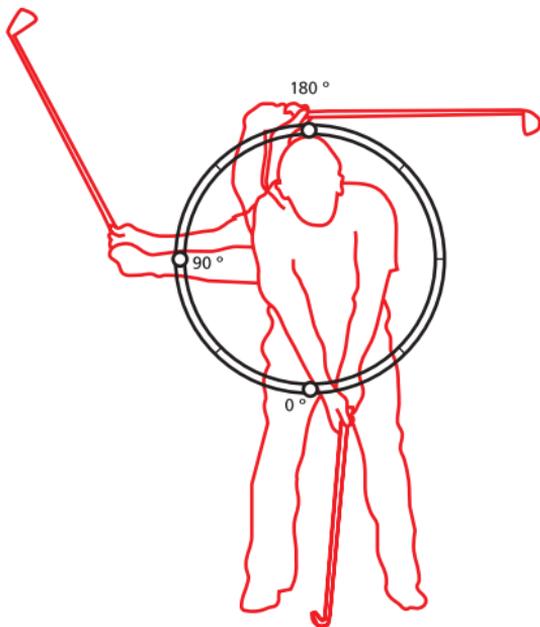
DEFINITIONEN

LÄNGE gibt die Länge Ihrer Schwungebene in Grad an.

GESCHWINDIGKEIT bezieht sich auf die berechnete Geschwindigkeit des Schlägerkopfes. Sie wird entweder in km/h, mph oder m/s angegeben.



Schwunglänge in Grad



EFFEKTIVES TRAINING

Golf ist ein Spiel, bei dem es auf Selbstvertrauen ankommt. Oft bestimmen mentale Aspekte den Spielausgang – bei internationalen Meisterschaften ebenso wie bei der entspannten Golfrunde unter Freunden. Selbstvertrauen lässt sich jedoch ebenso trainieren wie körperliche Bewegungen. Wenn Sie gezielt an Ihrer mentalen Spielstärke arbeiten, werden Sie sich auch auf dem Platz auf Ihre Nerven verlassen können.

Nichts steigert das Selbstbewusstsein so nachhaltig wie regelmäßiges, effizientes Training. Wenn Sie ihren Schwung gezielt und ausdauernd geübt haben, brauchen Sie auf dem Platz kein schlechtes Gewissen zu haben, sondern können sich voll auf die Anwendung des Gelernten konzentrieren. Ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin kann Sie entscheidend weiter bringen und Ihnen auch dabei helfen, die mentale Seite des Spiels besser in den Griff zu bekommen.

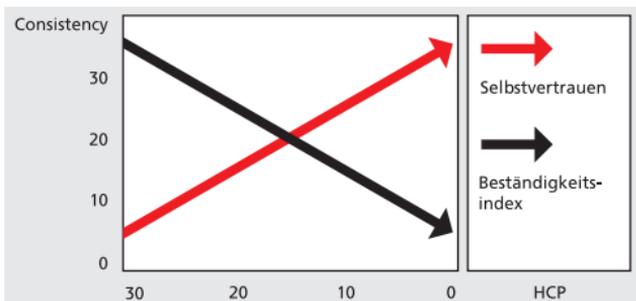
Eine sinnvolle Hilfe bei der Arbeit an Ihrem Schwung leistet ein kleiner Golfcomputer - **Suunto G6** - der Ihnen bei der Analyse Ihres Tempos hilft und Ihnen konkrete Zahlen zur Orientierung liefert. Das Messinstrument zeigt zuverlässig und ehrlich an, wie gleichmäßig Ihre Schwünge verlaufen, und ist daher ideal zur Selbstkontrolle.

Sie werden feststellen, dass mit zunehmender Beständigkeit Ihrer Schwünge auch Ihr **Selbstvertrauen** auf dem Platz steigt. Sie sind nun auf dem besten Weg dazu, ein guter Golfer bzw. eine gute Golferin zu werden, und das Spiel wird Ihnen immer mehr Spaß machen.



DEFINITIONEN

BESTÄNDIGKEIT ist die Fähigkeit, konstant gleichmäßige Schwünge durchzuführen, die in Tempo, Rhythmus, Rückschwunglänge und Schlägerkopfgeschwindigkeit möglichst wenig voneinander abweichen. Für die Messung der Beständigkeit (engl. Consistency) wurde ein eigener Index entwickelt – je geringer Ihr Indexwert, desto gleichmäßiger Ihr Spiel.



COPYRIGHT

Diese Veröffentlichung und ihr Inhalt sind Eigentum der Suunto Oy. 8/2005.

Suunto und das Suunto-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

Obwohl bei der Zusammenstellung der Informationen in dieser Dokumentation höchster Wert auf Vollständigkeit und Genauigkeit gelegt wurde, leisten wir weder ausdrücklich noch implizit Gewähr für die Richtigkeit der hierin enthaltenen Angaben. Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor.



SUUNTO
REPLACING LUCK.

www.suunto.com