

PRAKTISCHE TIPPS FÜR GOLF ANFÄNGER

WARUM BEGINNT MAN MIT GOLF?

Weil es "in" ist, die Freunde mittlerweile in der Vielzahl vom Tennis zum Golf gewechselt haben, oder weil man in seiner Freizeit einem besonderen Hobby nachgehen möchte? Bedenken sollten, dass eine wichtige Voraussetzung für Golf die notwendige Zeit ist.

DAS GOLFBAG

Regenschirm und Sonnencreme. Schokoriegel und Heftpflaster. Eine Thermosflasche im Hochsommer um ein Getränk kalt zu halten, welcher Sport außer Golf birgt solche Gegensätze?

Bevor Sie darüber lächeln, denken Sie an unser Wetter, die Sonne und auch daran, dass Golf kein Spaziergang ist. Machen Sie sich anfänglich eine Checkliste, was in das Golfbag gehört, denn es ist peinlich, wenn Ihnen am 16. Loch die Tees ausgehen und es kann sehr unangenehm werden, wenn die Mücken am Weiher stechen und Sie das Mückenspray vergessen haben.

ENERGIE

Eine 18-Loch-Runde Golf in seiner ganzheitlichen Form bedeutet für einen Einsteiger - bis zu 10 km Fußmarsch, teilweise über hügeliges Gelände mit 15 kg Gepäck und dem Energieaufwand von 120 Liegestützen - rechnet man den Schlag und die Probeschläge dazu. Dieser "lockere" Spaziergang kann über fünf Stunden dauern, und dabei wird man als unerfahrener Golfer einiges erleben. Auf einer 18-Loch Runde Golf können Sie bis 1400 Kilokalorien verbrennen, während Sie im Gegensatz zu einem 2-stündigen Dauerlauf nur um die 700 Kilokalorien abbauen.

ZEIT

Eile und Stress sind bei Golf nicht angesagt. Weder bei der Ausbildung, noch später im Spiel. Wenn Sie Golf nicht als "Handicap Jäger" sondern aus Freude spielen und Spaß daran haben möchten, dann sollten Sie zumindest einen ganzen Nachmittag in der Woche dafür Zeit investieren.

ES BEGINNT MIT DER PLATZREIFE

Die notwendige Platzurlaubnis machen Sie am besten im Urlaub, weil da der Kopf frei ist und der Stress zuhause geblieben ist. Egal ob Sie den täglichen Weg vom Wohnzimmer zum benachbarten Golfplatz machen, oder einen Ferien-Golfkurs buchen, die Ausbildung ist für Ihr ganzes Golfspiel entscheidend. Dazu sollten Sie sich die entsprechende Ruhe gönnen und natürlich auch die erforderliche Zeit haben.

GOLFCLUB MITGLIEDSCHAFT ERFORDERLICH!

Nach der bestandenen Platzurlaubnis und der Mitgliedschaft in einem Golfclub bekommen Sie Ihren Verbandsausweis z. B. vom Deutschen Golf Verband. Das ist dann der *"Führerschein für Golf"*. Sie haben die erste Hürde im Golfsport genommen. Jetzt sollten Sie nicht weiter nur auf der Driving Range üben, sondern auf dem Golfplatz spielen. Dort lernen Sie das Spiel am besten. Dazu einige nützliche Tipps aus der Praxis.

REGEL UND ETIKETTE

Als Anfänger können Sie zu auch schon den beliebten Mitspielern zählen, wenn Sie die Etikette und die wichtigsten Golfregeln beherrschen. Konzentrieren Sie sich deshalb als Golfeinsteiger besonders auf die Etikette. Damit gewinnen Sie zumindest bei Ihren Flightpartnern das Spiel. Trainieren Sie das am besten mit Ihrem Lebenspartner. Wenn es hier besonders gut gelingt, dann sind Sie auch beim Golf der Gewinner des Spieles.

STARTZEIT

Reservieren Sie sich Ihre Startzeit einige Tage vorher, und suchen Sie sich als Anfänger nicht die Tageszeit aus, zu der auf dem Golfplatz der meiste Betrieb herrscht. Auch am Wochenende gibt

es im Regelfall ab 16.00 Uhr nur noch wenig Andrang am ersten Abschlag. Spielen Sie lieber neun Loch in Ruhe als 18 Loch im Gedränge der Vormittagszeit.

BALLSUCHE

Vermeiden Sie auf alle Fälle die lästige Ballsuche. Damit machen Sie sich am schnellsten und am sichersten bei allen Mitspielern unbeliebt. Spielen Sie sofort einen provisorischen Ball, wenn Sie im Ansatz glauben, dass der soeben geschlagene Golfball nicht zu finden ist. Betrachten Sie den Golfplatz wie eine Autobahn. Wenn es irgendwo blockiert (Ballsuche u. ä.), dann entsteht hinter Ihnen ein Stau.

DURCHSPIELEN LASSEN

Lassen Sie durchspielen, wenn hinter Ihnen ein Flight zu nahekommt. Der beste Platz zum Durchspielen ist immer der nächste Abschlag. Hier zeigen Sie den anderen Golfern Ihre Höflichkeit und sind auch sicher, nicht von einem Ball der Vorbeispielenden getroffen zu werden.

NIE ZURÜCKGEHEN

Sehen Sie den Golfplatz als Einbahnstrasse. Gehen Sie nicht zurück. Sie gefährden damit sich selbst und behindern meist den Flight, der nach Ihnen kommt.

SONDERPLATZ REGELN

Erkundigen Sie sich im Clubsekretariat, ob es Sonderregeln für den Platz gibt. Diese können für Ihr Spiel sehr wichtig sein.

KEINE PROBESCHLÄGE AUF DEN ABSCHLÄGEN

Machen Sie keine Probeschläge auf den Abschlägen und behandeln Sie auch sonst den Platz so schonend wie möglich.

AUFSPIELEN

Gefährden Sie keine vor Ihnen spielenden Golfer durch zu nahem Aufspielen. Gerade als Anfänger haben Sie oft das (Un)Glück, einen Ball so zu treffen, dass er die optimale Fluglänge erreicht.

FORE

Rufen Sie bei einem misslungenen Schlag, bei dem der Ball auf das gegenüberliegende Fairway geht, in jedem Fall ein lautes deutliches "**Fore**", gerade dann, wenn Sie durch Büsche oder Sträucher den Ballflug nicht mehr sehen.