



Golf Dynamic Breathing	/ 3
Mental Putts (MP)	/ 4
Piraten Putts (PP)	/ 9
Winning Putts (WP)	/ 12
Blind Putts (BP)	/ 18
Chip & Putt (CP)	/ 23
Vorgabe- Prognosetraining	/ 29
Putt, Chip & Flights	
Shootout (SO)	/ 32
Mental Coin System	/ 36
Mental Coin Trainingslager	/ 37

MUSTER GMHCP HH

Die Basis: „Golf Dynamic Breathing“

Im Training empfiehlt es sich die Atemtechnik zweimal pro Putt anzuwenden, um auf eine entsprechende Wiederholungszahl zu kommen. Immer: Zu Beginn in der Strategie-Box (hintern Ball) und zu Beginn in der Play-Box.

Im Wettkampf brauchen Sie die Atemtechnik nur einmal anwenden. Entweder am Ende der Strategie-Box bevor Sie in die Play-Box gehen. Oder, zu Beginn der Play-Box, ggf. mit Blick auf das Loch bzw. Zielort des Balles.

Zur Erinnerung des Atemrhythmus, siehe Buch „Golf Mental Handicap“:

4 Sek. einatmen inkl. Zwerchfell, kurz anhalten, dann das Ausatmen mit einem kurzen Rollen der Schultern nach hinten und etwas die Brust raus einläuten.

4 Sekunden ausatmen und dabei begleiten die Schultern die Atmung nach unten.

Enorm wichtig ist es, beim Ausatmen ein inneres Wohlgefühl und emotionale Zuversicht zu fühlen. Der Gedanke und die kognitiv mentale Vorbereitung ist nur so viel Wert wie Sie dieses Gefühl erzeugen und spüren können. Zudem ist die Qualität der Übung nur so viel wert und die Wirkung im Turnier herstellbar, umso intensiver Sie vorher trainiert haben.

Sollten Sie sich im Wettkampf müde fühlen, dann in den Zeiten zwischen den Schlägen mehrere 2-3 Sekunden Atmung einstreuen und sich pushen. Hilfreich ist es auch, beide Ohrmuscheln von oben nach unten mehrmals kräftig rauf und runter zu kneten. Das aktiviert viele energetisierende Meridiane.

Vorteil:

- Mehr innere Ruhe (Emotionskontrolle)
- mehr Selbstüberzeugung und Selbstwirksamkeit (Selbstsicherheit)
- erhöhte mentale Kondition und Fokussierung (Aufmerksamkeitsregulation)
- verbesserter Zugang zum Unbewussten (u.a. Ort aller Ihrer Erfahrungen und Talente).

Mental Putts (MP)

Vorgaben

- Immer die *Atmung Golf Dynamic Breathing* korrekt ausführen
 - a. In der Strategie-Box (hintern Ball) und
 - b. in der Play-Box (am Ball) jeweils einmal am besten dreimal atmen.
- Nutzen Sie *beim Ausatmen* Ihren Mentalfilm wie Sie den Ball ins Loch spielen. Dabei können Sie Ihren Blick auf das Loch richten oder wo es für Sie am angenehmsten ist. Beim Ausatmen, den Ball vor Ihrem geistigen Auge erfolgreich putten, bis der Ball ins Loch fällt. Das Ploppen mit dem inneren Ohr hören.
- Empfehlung: *mind. 10 Durchgänge*
- Mental Coins (plus Seite 36): Pro Erfolg 1 Punkt. Wurden alle Bälle vom Spieler in einer MC-Übung eingelocht, dann gibt es 10 Extra-Coins, z.B. 10 von 10 Putts.

Weitere Zusatzpunkte bei 50 möglichen Putts:

Alle Putts = 10 Coins (100%)

47-49 = 7 Coins (mind. 94% - 99,9%)

45-46 = 5 Coins (90 - 93,9%)

- Jede MP-Übung kann man ebenso mit der *nichtdominanten Hand* oder *einhandig* spielen bzw. als PRO vorgeben.
- Der PRO kann die Vorgabe (Gesamtanzahl der erfolgreichen Putts) für das Training verändern.

MP 6:

- Fünf Bälle in verschiedene Richtungen um das Loch werfen. Sie beginnen zunächst den Ball, der nächsten zum Loch liegt, zu putten. Dieser muss mindestens eine Schlägerlänge vom Loch entfernt liegen.

MP 7:

- Acht Bälle um das Loch werfen und mit einem Mitspieler abwechselnd die Putts spielen.

MP 8:

- Wie MP3 oder MP7 + Umgang mit Störungen.
- Trainer oder Spieler erzeugt eine Störung, wenn der Spieler in der Playbox ist. Den Moment der Störung kann der Trainingspartner aussuchen. Auch die Art und Weise: Frage, Stift in die Puttbahn werfen, Ball hochheben, räuspern. Es darf pro Putt nur einmal gestört werden.
- Der Mitspieler muss dann sofort aus seiner Vorbereitung einen Schritt rausgehen und sich neu konzentrieren. Danach tief durchatmen und die MP-Übung neu beginnen.

MP 9:

- Um vier Löcher werden jeweils zwei Bälle gesetzt und durch Tees markiert. Die Richtung kann frei gewählt werden. Der erste Tee wird in zwei Schlägerlängen gesetzt. Das zweite in drei Schlägerlängen.
- Der Spieler spielt beide Bälle und geht dann zum nächsten Loch.

MP 10:

- Wie MP9. Vier Spieler, die abwechselnd im Uhrzeigersinn von Loch zu Loch gehen, beide Bälle spielen und dann die Bälle zu den Tees zurücklegen.

Winning Putts (WP)

Vorgaben

- Zwei Spieler spielen immer gegeneinander und stehen sich gegenüber.
- Bauen Sie das „Golf Dynamic Breathing“ in Ihre Routine mit ein. Es wird nur am Ball einmal das „Golf Dynamic Breathing“ angewandt.
Bei Missachtung wird 1 Coin abgezogen.
- Jeder erfolgreiche Putt = 1 Coin.
- Der Sieger bekommt 10 ExtraCOINS.
- In manchen WP-Varianten sind auch Minuspunkte möglich.
- Der Ball wird vom Spieler nach dem Putt zum Tee zurückgelegt.
- *Variante 1:*
Statt 6 Tees kann der PRO auch 8 oder 10 Tees festlegen.
- *Variante 2:*
Der PRO kann zwischen den Bällen unterschiedliche Entfernungen festlegen:
0,5m / 1,0m / 1,5m / 2,0m / 2,5m
- *Variante 3:*
Vorgabe durch den PRO, wie viele Putts fallen müssen, sonst entfallen die ExtraCOINS für den Sieger, wenn die Mindest-Putts nicht erreicht wurden.

WP 9:

- 8 Tees um das Loch in zwei abwechselnd unterschiedlichen Entfernungen:
4 Tees 1,0m, 4 Tees 1,5m.
- Das dominante Auge wird mit einer Augenklappe abgedeckt.
- 10 Minuten Zeit.
- Wer die meisten Putts erzielt, gewinnt.

WP 10:

- 8 Tees um das Loch in zwei abwechselnd unterschiedlichen Entfernungen:
4 Tees 1,0m, 4 Tees 1,5m.
- Jeder darf seinen Mitspieler 3x stören.
- 10 Minuten Zeit.
- Wer die meisten Putts erzielt, gewinnt.

--	--	--	--	--



MENTAL COIN SYSTEM

MUSTER GMHCP HH

Mental Coin System

ÜBUNG	COIN System	EXTRACOINS
Mental Putts	MP 1 - 10 Jeder Putt 1 Coin	Alle Putts, z.B. 50 = 100% = 10 Coins 47-49 = 94 – 99,9% = 8 Coins 45-46 = 90 – 93,9% = 5 Coins
Pirat Putts	PP 1 - 10 Jeder Putt 1 Coin	Alle Putts, z.B. 50 = 100% = 10 Coins 47-49 = 94 – 99,9% = 8 Coins 45-46 = 90 – 93,9% = 5 Coins
Winning Putts	WP 1 - 10 Jeder Putt 1 Coin	Der Sieger = 10 Coins
Blind Putts	BP 1 - 6 Jeder Putt 1 Coin	
	BP 7 Jeder Putt 10 Coins	
	BP 8 Jeder Putt 20 Coins	
Chip & Putts	CP 1 Jeder Putt 1 Coin	
	CP 2 Jeder Putt 2 Coins	
	CP 3 Jeder Putt 1 Coin	
	CP 4 Jeder Putt 2 Coins	
	CP 5 Jeder Putt 3 Coins	
	CP 6 - 10 Sieger 5, Zweiter 3, Dritter 1 pro Durchgang	
	CP 11 Jeder Putt 1 Coin	Sieger 20, Zweiter 15, Dritter 10
	CP 12 Jeder Putt 1 Coin	Sieger 20, Zweiter 15, Dritter 10
	CP 13 Jeder Putt 1 Coin	Sieger 20
	CP 14 Jeder Putt 1 Coin	
Vorgabe, Prognose	VP 1 VP erfüllt 10 Coins / nicht erfüllt: minus 5 Coins	
	VP 2 VP erfüllt 5 Coins / nicht erfüllt -10 Coins	
	VP 3 Jede Teil-VP erfüllt 10 Coins / nicht erfüllt: minus 5 Coins	
	VP 4 Jede Teil-VP erfüllt 5 Coins / nicht erfüllt: minus 10 Coins	
Shoot-Out	SO 1 Jedes gewonnene Loch = 5 Coins.	
	SO 2 Zählspiel: 100 – Ergebnis = Coins.	



MENTAL COIN SYSTEM
(z.B. IM TRAININGSLAGER)

MUSTER GMHCP HH

