

**fit4par RATGEBER: 100 GOLF FÄHIGKEITEN BENÖTIGT EIN GOLFER**

► **NUMMER 1 ist die ANPASSUNGSFÄHIGKEIT**

**Anpassung an wechselnde Umstände und Bedingungen, ist für Golfer:innen das Wasser & Brot um erfolgreich überhaupt Golfspielen zu können!**



# ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

**In diesem Dokument erhältst Du wertvolle Tipps, wie Du Dich optimal auf die ständig wechselnden Bedingungen beim Golfen – seien es Wetter, Gelände oder die Beschaffenheit der Grüns – besser vorbereiten und anpassen kannst.**

Zunächst teile ich einige **HINWEISE** mit Dir, wie Du Dich auf Veränderungen besser vorbereiten und anpassen kannst, danach stelle ich Dir verschiedene **SPIELOPTIONEN** vor, die Dir helfen werden. Und am Ende gibt es einige **ÜBUNGEN**, die Du sowohl auf der Driving Range als auch auf dem Golfplatz durchführen kannst. Vergiss nicht: «Das Veränderungen auf dem Golfplatz die einzige Konstante ist. Deine Fähigkeit, Dich anzupassen und zu verändern, der Unterschied zwischen einem, einem guten und einem grossartigen Spieler ausmachen!»

**Beginnen wir zuerst mit Deinem persönlichen WISSEN & -KÖNNEN**

Stell Dir vor, Du hättest nach der 1. Klasse die Schule verlassen und könntest vielleicht danach einfache Rechenaufgaben wie 3+4 oder 5+2 lösen. Hätte dieses **WISSEN & KÖNNEN** ausgereicht, um Dich dorthin zu bringen, wo Du heute bist?

**Beim Golf ist es so:** das wenn man nur die Grundlagen beherrscht – ohne weiterführende Fähigkeiten & Kenntnisse dafür, ein höheres Niveau nur ganz selten erreicht wird. Glücklicherweise hast Du Deine Ausbildung fortgesetzt und konntest durch **UNTERRICHT & COACHING** von Fachleuten Dein **WISSEN & KÖNNEN** erweitern, und hast Dich zu dem Menschen entwickelt, der Du heute bist :-)

**Dies ist einer der Gründe**, warum sich viele meiner Spieler:innen für ein **fit4par GOLF COACHING** entscheiden, damit ich mit ihnen ihre Fähigkeiten weiterentwickle und sie dabei unterstütze, das sie ihre Golf-Ziele erreichen können. Aussagen wie; «**Jetzt war ich gerade beim Pro und jetzt geht gar nichts mehr!**» gibt es so bei uns nicht. Mit gezielten **ÜBUNGEN**, ausreichenden **WIEDERHOLUNGEN** und meinen kontinuierlichen **FEEDBACK'S** lernen sie, sich auf dem Golfplatz besser anzupassen und ihr **WISSEN & KÖNNEN** anzuwenden.

**HINWEIS: Meine erfolgreichsten Spieler:innen nehmen mindestens «30 fit4par COACHINGS à 50 Minuten pro Jahr» und erreichen damit nicht immer ihren besten Score, werden aber immer bessere Golfspieler:innen!**

**Nun 2 Fragen an Dich:** Wie oft hast Du in der Vergangenheit mit einem PGA Pro/Coach gezielt Dein **WISSEN & KÖNNEN** für **DEINEN GOLFSPIEL** gesteigert, um von Runde zu Runde **ANPASSUNGSFÄHIGER** zu werden? Und waren die benötigten **IMPULSE** dazu, um heute **BESSER GOLFSPIELEN** zu **KÖNNEN** ausreichend genug?

**GUTES GOLF BENÖTIGT ANPASSUNGSFÄHIGKEIT**

**fit4par RATGEBER: 100 GOLF FÄHIGKEITEN BENÖTIGT EIN GOLFER**

► **NUMMER 1 ist die ANPASSUNGSFÄHIGKEIT**

**Anpassung an wechselnde Umstände und Bedingungen, ist für Golfer:innen das Wasser & Brot um erfolgreich überhaupt Golfspielen zu können!**



# ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

**GEWINNER SIND ANPASSUNGSFÄHIGER !**

So erklärt: Wer **FLEXIBEL & ANPASSUNGSFÄHIG** in seiner beruflichen Tätigkeit ist, hat meist eine **AUSWAHL** an **LÖSUNGEN** zur Verfügung, aus denen die **BESTE** für die gegebene **SITUATION** gewählt werden kann, um den gewünschten **ERFOLG** zu erzielen. Oftmals trifft man aufgrund von **ERFAHRUNG, WISSEN & KÖNNEN** die richtige **ENTSCHEIDUNG** und passt im besten Fall bei Fehlern sein **KNOW-HOW** für die **ZUKUNT** an.

**Wer bei seinem GOLFSPIEL** die richtige **ACHTSAMKEIT, AUSWERTUNG, BETREUUNG & FEEDBACK'S** erhält, wird bei den ständig wechselnden Bedingungen auf dem Golfplatz – wie Wetter, Gelände, Balllage, Beschaffenheit der Grüns, etc. das richtige **KNOW-HOW** mit der Zeit entwickeln.

**Hier ein paar fit4par TIPP'S für eine bessere ANPASSUNGSFÄHIGKEIT auf dem Golfplatz**

- ◎ **DEINE SCOREKARTE** kennt die ständig wechselnden Bedingungen auf dem Golfplatz nicht! Es liegt also an Dir, den **SCHWIERIGKEITSGRAD** am Tage X aufgrund des Wetters, der Balllage, des Ballfluges, der Beschaffenheit der Grüns und der Fahnenpositionen (einfach, mittel oder schwer) für **DEIN GOLFSPIEL** anzupassen. Auch bei den Profis kann es trotz ihres **WISSEN & KÖNNENS** nötig sein, aufgrund der **BEDINGUNGEN** ein oder zwei Schläge mehr für ein Loch zu benötigen.
- ◎ **DER WIND** benötigt oft einen, zwei oder mehr bzw. weniger Schläger, um die gewünschte **LANDEZONE** mit dem Ball zu erreichen. Der Seitenwind beeinflusst oft den Ballflug in seiner Flugrichtung, was beim Ziel aussuchen und der Ballabgabe wichtig ist, damit er nicht vom Wind abgetrieben wird.
- ◎ **DAS GELÄNDE** benötigt oft einen, zwei oder mehr bzw. weniger Schläger, um die gewünschte **LANDEZONE** mit dem Ball zu erreichen, wenn es hoch oder runter geht. Auch auf welcher Höhe Du gerade spielst macht einen Unterschied. Spielst Du auf Meereshöhe, oder in den Bergen über 1000 Meter, ist der Luftdruck tief oder hoch? Fliegen die Bälle heute weiter oder ...? Vieles davon kann bereits auf der Driving Range, oder auf den ersten paar Löchern in Erkenntnis gebracht werden :-)

**Hier ein paar Formlen für Dich:**

- Pro 10 Meter Höhenunterschied den Schläger anpassen! Mehr Schläger, wenn es hoch geht, weniger, wenn es runter geht.
- Im SemiRough oder Rough ausreichend Loft nehmen und den Schläger ca. 10 Grad öffnen, da das Gras den Schläger früher schliessen wird.
- Bei Gegenwind nur mit einem 3/4 Schwung durch den Ball gehen, damit Du nicht zu viel Spin auf den Ball bekommst und der Ball nicht wie ein Geschoss in die Luft geht und eventuell sogar zurückkommt.



**ERFOLGREICHE GOLFER SIND ANPASSUNGSFÄHIG**

**fit4par RATGEBER: 100 GOLF FÄHIGKEITEN BENÖTIGT EIN GOLFER**

► **NUMMER 1 ist die ANPASSUNGSFÄHIGKEIT**

**Anpassung an wechselnde Umstände und Bedingungen, ist für Golfer:innen das Wasser & Brot um erfolgreich überhaupt Golfspielen zu können!**



# ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

- ◎ **DIE BALLAGE** bestimmt, was gerade mit **DEINEN MÖGLICHKEITEN** machbar ist. **WICHTIG:** Denke daran, dass ein Ball immer talwärts geht und anschliessend zum tiefsten Punkt im Tal rollt! Daher muss oft bei Golfschlägen am Hang oder auf dem Grün beim Putten, die **AUSRICHTUNG** angepasst werden, damit der Ball in die richtige Richtung startet. Beim hoch oder runter spielen, muss man oft von der Standard **BALLPOSITION** abgewichen, um den Hang ausgleichen zu können. Beim hoch spielen solltest Du Deinen Stand öffnen, um mit Deinem Gewicht nach vorne gehen zu können. Vieles lässt sich hier durch Probeschwünsche in Erfahrung bringen, um alles an die richtige Stelle vor dem Golfschlag zu bekommen :-)
- ◎ **DIE BESCHAFFENHEIT DER GRÜNS** und die Positionen der Fahnen sind wesentliche Faktoren, um die Grüns gezielt anzuspielen und anschliessend erfolgreich darauf putten zu können. Beim **AUFWÄRMEN** vor der Runde lassen sich **VIELE EIGENSCHAFTEN** bereits für die heutigen **BEDINGUNGEN** erkennen. Sind die Grüns zum Beispiel **hart oder weich**, rollen die Bälle **schnell oder langsam**, muss ich heute meine Putts mit **mehr oder weniger Break** spielen, sind die Grüns **spurtreu oder springen die Bälle beim Rollen mal links, mal rechts**? Sorgfältige **BEOBSACHTUNGEN** beim **AUFWÄRMEN** helfen, die Runde erfolgreich zu starten und während der Runde weitere kleine **ANPASSUNGEN** vorzunehmen, um erfolgreicher beim **ANSPIELEN & PUTTEN** zu sein.

**Ich hoffe**, ich konnte Dir mit den genannten **SPIELOPTIONEN** 2 oder 3 weitere Tipps auf Deinem Weg zum **ERFOLG** mitgeben und stehe Dir gerne zur Verfügung, wenn Du **DEIN GOLFSPIEL** auf das nächste Level bringen möchtest. Hier noch ein paar einfache **ÜBUNGEN**, die Dir helfen werden, besser **GOLF** zu **SPIELEN**:

- ◎ **TEILE DEINEN GOLFSCHWUNG AUF** und übe viel 1/4, 1/2, 3/4 und volle Golfschwünge! Diese Spiel-Fähigkeiten benötigen wir für eine erfolgreiche Golfrunde sehr oft.
- ◎ **LEGE DIR BEIM TRAINING – FÜR DIE MEISTE ZEIT, EINEN AUSRICHTUNGS-STAB HIN.** Nur so wirst Du lernen und vertiefen können, Dich in Raum und Zeit richtig zu bewegen!
- ◎ **LERNE MEHR EXTERN ZU SEIN!** Die besten Spieler sind mehr auf ihr Ziel (**EXTERN**) fixiert, schlechte Spieler sind zu stark **INTERN** fixiert. Deine Vorbereitungszeit – von hinten heranlaufen, hinstellen bis zur Ballabgabe, sollte nicht länger als 10 Sekunden dauern. Nutze Dein Handy, um Deine Zeit zu perfektionieren und das Verhältnis von 80% **EXTERN** und 20% **INTERN** zu erreichen :-)

**Eine Frage noch an Dich:** Wer könnte Dir am besten dabei helfen, **DEIN WUNSCH-GOLF** zu erreichen? Wäre ich der Richtige, diese Aufgabe als Dein Coach zu übernehmen? Ich würde mich freuen, Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen! Online wäre auch möglich! Freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.

**GEWINNER HATTEN DIE ANPASSUNGSFÄHIGKEIT !**

**fit4par RATGEBER: 100 GOLF FÄHIGKEITEN BENÖTIGT EIN GOLFER**  
**▶ NUMMER 1 ist die ANPASSUNGSFÄHIGKEIT**  
**Anpassung an wechselnde Umstände und Bedingungen,**  
**ist für Golfer:innen das Wasser & Brot um erfolgreich**  
**überhaupt Golfspielen zu können!**



# ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

UND ZUM SCHLUSS HABE ICH NOCH WAS FÜR DICH ...

MEINE fit4par SCOREKARTE WIRD DIR HELFEN DEINE **ANPASSUNGSFÄHIGKEIT** AUF DEM GOLFPLATZ ZU ERKENNEN UND DICH DABEI RICHTIG WEITERZUENTWICKELN. AUSSERDEM HAST DU AUF DER KARTE IMMER DEN ÜBERBLICK, WAS GERADE NOCH ZU TUN IST, UM NOCH **MEHR GOLF-ERFOLG** ERSPIELEN ZU KÖNNEN.

Die **SELBSTERKLÄRENDE ANGABEN** darauf zeigen Dir an jedem Loch die benötigten Hinweise, **UM VON RUNDE ZU RUNDE ERFOLGREICHER GOLFSPIELEN ZU KÖNNEN.**

**BEI FRAGEN**, stehe ich Dir gerne zur Verfügung, damit Du **DEIN SPIEL** noch schneller optimieren kannst!

Mit den besten Wünschen für Dein Spiel,

*Anthony*

Anthony C. Biasio

Advanced Swiss PGA Professional :: Golfschule fit4par // [www.fit4par.ch](http://www.fit4par.ch) // [info@fit4par.ch](mailto:info@fit4par.ch) // +41 78 601 29 01

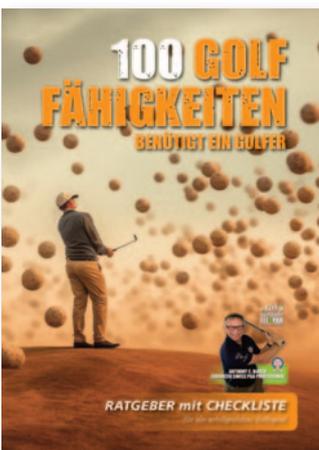
Mit dem **QR-Code** oder **Link** gelangst Du direkt zur Download-Seite:



SCAN ME

**Webseitenlink:**

<https://www.fit4par.ch/fit4par-scorekarte/pdf>



Falls Du den **FIT4PAR RATGEBER inklusive CHECKLISTE** noch nicht hast, kannst Du Dir die «**100 GOLF FÄHIGKEITEN BENÖTIGT EIN GOLFER**» kostenlos herunterladen. Dieser Guide wird Dir helfen, die notwendigen Fähigkeiten für ein erfolgreiches Golfspiel zu verstehen, zu entwickeln und für ein erfolgreiches Spiel anzuwenden.

Benutze dazu den **QR-Code**:



SCAN ME

**Webseitenlink:** <https://www.fit4par.ch/download/100-faehigkeiten-eines-golfers>