



Bernard A. Kennedy
GOLFSCHULE

Redaktion (Red.): Mr. Kennedy, Sie sind seit 22 Jahren Head Professional auf der Sonnenalp und blicken auf eine 35jährige Golf-Karriere. Gibt es eine Möglichkeit für Golfer, ihr Spiel in kürzester Zeit um zwei bis drei Schläge zu verbessern?

Bernard A. Kennedy (BK): Unverzichtbar bei allen Trainings ist die Koordination von Wahrnehmung und Körpereinsatz. Um diese wichtigen Voraussetzungen zu verbessern, bietet besonders das Kurze Spiel ideale Möglichkeiten, genauer gesagt das Putting.

Red.: Warum gerade das Putting?

BK: Der Putter ist der prozentual meist benutzte Schläger. Insgesamt liegt ein durchschnittlich guter Golfer bei einem 18-Loch-Platz in einer gelungenen Runde bei etwa 32,33, in einer schlechten Runde bei rund 40 Putts. Wenn Sie also als Golfer Ihr Putting verbessern, erhöhen Sie die Chancen für ein erfolgreiches Spiel erheblich.

Red.: Welche Punkte trainieren Sie als Professional am meisten mit Ihren Schülern?

BK: 95 Prozent aller längeren Putts scheitern an einer Fehleinschätzung der Entfernung. Sie sind also entweder zu lang oder zu kurz. Um das Putting zu verbessern, muss man diese Ursache kennen und gezielt daran arbeiten.

Red.: Also entsteht durch eine schlechte Einschätzung der Entfernung eine höhere Fehlerquote, als durch eine verfehlte Richtung?

BK: Eindeutig ja. Die Erfahrung zeigt, dass ein durchschnittlicher Spieler, wenn er die Richtung verfehlt, vielleicht einen halben Meter rechts oder links daneben liegt, mehr nicht. Viel entscheidender ist es, die Einschätzung der Entfernung zu trainieren – und zwar so, dass Sie das Geübte schließlich intuitiv in ihr Ballgefühl integrieren können.

Red.: Wie sieht ein solches Training zum Beispiel aus?

BK: Ich beschreibe Ihnen eine äußerst wirkungsvolle Übung: Nehmen Sie ein Grün, das ziemlich eben ist. Stecken Sie ein Tee direkt in den Boden. Laufen Sie von dort aus ganz gerade sieben bis zehn

BERNARD A. KENNEDY IM INTERVIEW

Ballgefü

Professional Bernard A. Kennedy vertritt einen neuartigen Ansatz für ein besseres Putting. Sein Tipp: Wer es auf dem Grün schafft, Richtung und Entfernung richtig zu lesen, erreicht bei Putts einen besseren Score. Komplexe analytische Vorgänge im menschlichen Gehirn ermöglichen ein exaktes Spiel. Genau hier setzt Kennedy mit seiner Strategie an. Seine Trainings basieren darauf, Entfernung und Richtung gedanklich als eigenständige Größen zu erfassen.



Sonnenalp Hotel&Resort
 Buchungen von Golftrainerstunden
 über das Golfsekretariat,
 Telefon 08321-272 181



Fotos: Pedro Volkert, privat

Meter weiter. Dort platzieren Sie das zweite Tee. Nehmen Sie fünf Bälle. Dann putten Sie mit dem Gedanken, die Bälle so nah wie möglich am Tee zu platzieren, immer wieder hin und zurück. Mit dieser Übung entwickeln Golfer in sehr kurzer Zeit ein besseres Ballgefühl, das heißt, Entfernungen richtig einzuschätzen.

Red.: Wie oft macht man diese Übung?

BK: Mehr als 10 Minuten pro Übungseinheit sollten es nicht sein, damit man optimale Konzentration erreicht. Fünf Minuten Pause nach jedem Übungslauf reichen. Sobald man den ersten Abstand von circa sieben bis zehn Metern gut be-

herrscht, erweitert man den Abstand. Vorher ist es ratsam, eine längere Pause zu machen und anschließend die Abstände nochmals zu spielen: So integriert man die trainierten Entfernungen als Routine in das allgemeine Ballgefühl.

Red.: Das klingt effektiv. Was gibt es sonst noch zu beachten?

BK: Es ist wichtig, ein ganz entscheidendes Detail zu kennen, das in den meisten Golftrainings keine Beachtung findet: eine Koordination der Abläufe, die in der rechten und linken Gehirnhälfte stattfinden.

Red.: Das klingt in der Tat neu!

BK: Stellen Sie sich gut eineinhalb Meter hinter den Ball. Gehen Sie in die Knie, damit Sie die Bodenwellen analysieren können, über die der Ball laufen wird. Für diese Analyse wird beim Menschen die linke Hemisphäre des Großhirns aktiv, die für Sprache, Zeitempfinden, aber auch für logisches und analytisches Denken verantwortlich ist.

Red.: Wie kann ich als Golfer dieses Wissen für mich nutzen?

BK: Bleiben wir bei unserer Beispielübung. Sie stehen mit gebeugten

Knien hinter dem Ball und richten Ihren Blick auf die Bodenstrecke, über die der Ball laufen soll. Sie entscheiden also, wo der Ball hin soll. Wenn Sie sich vorgenommen haben, den Ball zwanzig Zentimeter rechts vom Loch zu platzieren: Richten Sie Ihre Augen auf den Zielpunkt und nehmen Sie diesen Punkt innerlich zur Kenntnis.

Vergessen Sie das Golfloch. Denn jetzt kommt der entscheidende Punkt: Laufen Sie direkt auf den Ball zu, nehmen Sie die Ansprechposition ein und konzentrieren Sie sich auf das Ballgefühl – denn für das Ballgefühl wird die rechte Hemisphäre ihres Gehirns aktiv, die für Gefühl, Farben und Kreativität, für das Raumempfinden und die Erfassung ganzheitlicher Muster und Strukturen zuständig ist.

Red.: Ich koordiniere also die wahrgenommene Entfernung zum Zielpunkt mit meinem Ballgefühl?

BK: Ganz stark vereinfacht: ja. Aber bleiben wir in unserer Beispielsituation auf dem Putting Green. Machen Sie drei, vier Probeschwünge mit einem guten Abstand zum Ball und entwickeln

Sie ihre Vorstellung davon, „wie viel Schwung brauche ich bis dahin.“ Versuchen Sie das zu fühlen, ganz intuitiv bis zu diesem bestimmten Punkt. Sprechen Sie den Ball an und spielen Sie. Sie werden feststellen, dass Sie durch die Wiederholung dieser Übung in erstaunlich kurzer Zeit wesentlich besser Entfernung schätzen können.

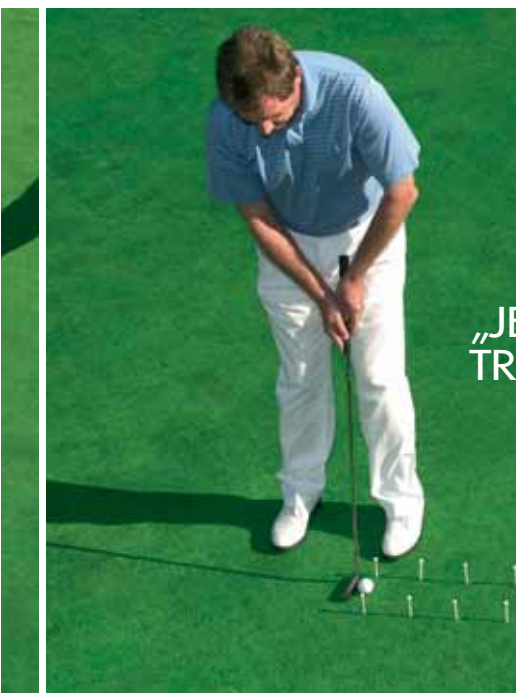
Red.: Wie kommt es zu diesem Effekt?

BK: In dem Moment, wo die meisten Golfer den Ball ansprechen, befassen sie sich noch zu sehr mit der Richtung. Um eine ideale Koordination zu erreichen und erfolgreicher zu putten, müssen Sie aber Entfernung und Richtung psychologisch eindeutig trennen. Vom Standpunkt des Golfpädagogen aus betrachtet, hat unsere gerade beschriebene Übung eine tief greifende psychologische Wirkung: Der Golfer ist aufmerksamer, konzentriert sich besser und trennt zwischen Richtung und Ballgefühl.

Red.: Klingt faszinierend.

Mr. Kennedy, vielen Dank für das Gespräch!

h



„JEDER ERDENKLICHE SCHLAG KANN TRAINIERT UND PERFEKTIONIERT WERDEN.“

Ausführliche Informationen zum Interview und zu Bernard A. Kennedy finden Sie im Internet unter www.eurogolfociety.de und www.golf-resort-oberallgaeu.de