

Regelkunde

Unser Matchplay für dieses Jahr ist unterschieden, durch einen reinen Frauenfinal. Die Entscheidung fiel am Loch 18, wie es im Matchplay sein soll.

Beim Matchplay gibt es gewisse Abweichungen von den Regeln für Strokeplay, z. B. wenn nicht in der richtigen Reihenfolge gespielt wird, kann der Gegner eine Wiederholung verlangen. Bevor du an dein Matchplay antrittst, lohnt es sich, die Unterschiede zu studieren und sich zu merken.

Eine Frage im Matchplay ist, was passiert mit der Hcp-Verteilung auf die Löcher, wenn man am 19. Loch weiterspielen darf/muss.

Beispiel: Kurt (Playing Hcp 18) und Rolf (Playing Hcp 12) spielen gegeneinander. Auf der 18-Loch-Runde kriegt Kurt 6 Schläge. Diese werden auf die Löcher mit Vorgabe 1-6 verteilt. Nach 18 Loch ist der Match nicht entschieden und die Beiden gehen weiter zu Loch 19 (was gemäss den Regeln das gleiche Loch sein soll wie wo man angefangen hat, Loch 1). Beim Weiterspielen bekommt Kurt wieder die Extraschläge auf den Löchern mit Vorgabe 1-6.

In Oteffingen bedeutet dies, dass Kurt am Loch 2, wenn Loch 1 keine Entscheidung bringt, den Vorteil von einem Extraschlag hat.

Im Regelbuch, Anhang I C, Abschnitt 11 könnt ihr dies nachlesen.

Ich möchte euch auch erzählen, was mir im Monatspreis September passiert ist:

Nach einem schlechten Start, konnte ich mein Spiel in Ordnung bringen und war nicht schlecht unterwegs. Am Loch 8 liege ich ca. 3 Meter links vom Grün und entscheide mich für einen Chip mit dem Lobwedge. Als ich mich zu meinem Ball aufstelle, merke ich, dass es nicht mein Wedge ist, sondern ein Fremder. Nach Kontrolle im Bag stelle ich fest, dass jemand aus Versehen (nehme ich an) seinen Schläger in meinen Bag versorgt hat.

Ich hatte keine Beweise dafür, dass der Schläger während der Runde in meinen Bag gesteckt wurde. Deshalb musste ich davon ausgehen, dass ich die Runde mit diesem fremden Schläger im Bag angetreten habe. Da ich schon vor der Runde 14 Schläger im Bag hatte, konnte ich nicht anderes, als mir Strafschläge nach Regel 4-4 geben, nämlich 2 pro Loch doch höchstens 4. Die Strafschläge fallen am Loch 1 und 2 an (wichtig bei Stableford). Das hat weh getan und hatte auch einen ziemlich schlechten Einfluss auf mein Spiel gehabt, der Chip am Loch 8 ging ziemlich daneben.

Ich habe bevor ich meine Karte unterschrieb, die Decisions konsultiert ob es ev. eine Rettung für solche Fälle gibt. Ich habe leider festgestellt, auch wenn ich sorgfältig die Anzahl Schläger am Tee 1 kontrolliere und bevor ich abschlage mir jemand seinen Schläger in meinen Bag steckt, ich die Strafschläge bekomme (Entscheidung 4-4a/6).

Also zähle die Schläger im Bag bevor, du den ersten Abschlag machst!

Ich wünsche allen eine schöne Wintersaison und falls es langweilig wird. Lies die Golfregeln und die dazugehörigen Decisions, es ist ein richtig lustiges Buch. *Staffan Nordström*

Fitness

Golf ist ein Sport, bei dem nebst Technik, Taktik und Material, die körperliche wie auch die mentale Fitness eine tragende Rolle spielen. Wir möchten Ihnen hier einige Basisübungen zur Verbesserung der golforientierten Kraft und Beweglichkeit präsentieren. Die Übungen dienen dazu, den Körper als Einheit kräftiger, beweglicher und stabiler zu machen. Hören Sie auf Ihren Körper, trainieren Sie entsprechend Ihren Möglichkeiten.

Mit etwas Übung werden Sie sich fitter fühlen und noch mehr Spass am Golfen haben.

Machen Sie von allen Übungen 2-3 Sätze: 12-15 Wiederholungen mit 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen. Halten Sie das Bewegungstempo langsam. Damit haben Sie mehr Kontrolle und fördern zusätzliche die Stabilität.

Viel Erfolg

Dave Dollé



Kniebeuge:

kräftigt Oberschenkel Rückseite/Innenseite, Gesäss & Vorderseite. Achten Sie auf aufrechte Haltung in der Ausgangsposition. Tief gehen bis Knie 90°-Winkel bilden. Rücken ist trotz Vorlage schön gestreckt. Füße bleiben flach am Boden. Arme, wenn nötig für das Gleichgewicht, nach vorne strecken.

Variation:
Einbeinkniebeuge



Shulterheber seitlich:

Kräftigt die seitliche und obere Schultermuskulatur. Handrücken zeigen am Ende der Bewegung nach oben.

Shulterheber vorne:

Kräftigt die hintere Schulterpartie sowie den mittleren und oberen Rücken. Auch hier, Handrücken nach oben.



Rumpfkraftigung:

In der golferischen Ansprechposition, mit den Händen vor dem Körper eine volle Schulterdrehung gegen den Widerstand machen. Zuerst die eine, dann die andere Seite.

Airplane twist:

Oberkörper und Bein bilden eine Linie. Drehen Sie die gestreckten Arme zum Standbein hin. Der Blick bleibt Richtung Boden (Ball).

