

WeekEND

Das Magazin für die schönsten Tage der Woche

Ein Wochenende Golf spielen lernen

Schwung holen und hoffen, dass man trifft. Zwei Tage voller Ballgefühl für Golf-Anfängerinnen – ausprobiert von BRIGITTE-Redakteurin Katrin Schmiedekampf

FOTOS: BRITA SÖNNICHSEN

Bitte, lass mich nicht im Stich. Flieg, so weit du kannst“, flüstere ich dem Golfball zu, der vor mir auf dem Boden liegt. „Hast du was gesagt?“, fragt mich Trainer Jannik. Ich schüttele den Kopf und hole zum Schlag aus. Dann schaue ich dem Ball hinterher – er fliegt gerade mal zehn Meter über den 200 Meter langen Platz. „Mist!“, schimpfe ich. Und rede diesmal nicht mit dem Ball, sondern mit mir selbst. „Aber wenigstens getroffen“, sagt Jannik. Er hat ja recht: Schließlich ist dieser Vormittag mein erster Auftritt in der „Golf Lounge“, einem Übungszentrum in Hamburg. Ich habe für Samstag und Sonntag je eine anderthalbstündige Trainingseinheit gebucht, muss die Bewegungen erst lernen. Tröstlich: Um meinen Ball herum liegen ungefähr noch tausend andere auf dem Rasen der Driving Range, einige sind tatsächlich noch kürzer geflogen als meiner. Der Schläger, mit dem ich den Abschlag übe, heißt Eisen 7, und die Driving Range,

also der Platz, auf dem man hier in der „Golf Lounge“ übt, hat drei Etagen und ist überdacht. Das Gebäude sieht aus wie ein Haus, bei dem man eine Außenwand vergessen hat. Man kann Bälle dreschen, ohne den anderen Spielern in die Quere zu kommen. Aus jedem Raum fliegen die kleinen weißen Geschosse nach draußen, und unten fährt ein Smart in einem Metallkäfig (damit der Lack nichts abbekommt) über den Platz und sammelt die Bälle wieder ein. Die Atmosphäre ist locker, man kann sich zwischendurch hinsetzen, eine Cola trinken oder runter in die Bar der Lounge gehen und Schokoladenkuchen essen. Jannik zeigt mir, wie ein guter Abschlag aussehen soll. Seine Füße stehen schulterbreit auseinander, und er geht leicht in die Knie. Dann holt er mit dem Schläger aus, es macht einmal kurz „Tock“, dann fliegt sein Ball etwa 150 Meter weit über den Platz. Wo genau er landet, ist bei der Distanz kaum zu erkennen.

Jannik, wuschelige dunkelbraune Haare, schwarzer Pulli und graue Stoffhose, war 13, als er mit dem Golfen anfang. Sein Vater hatte ihm damals auf dem Flohmarkt einen Schläger gekauft, und Jannik begann, im Park zu spielen. Vieles hat er sich im Laufe der Zeit selbst beigebracht. Jetzt ist er 21 Jahre alt – und für



Trainer Jannik korrigiert die Haltung



Weiterüben im Golfclub „Gut Kaden“ bei Hamburg: Katrin Schmiedekampf, 30

„Flieg, so weit du kannst“



**BRIGITTE-Redakteurin
Renate Schinckel, 54, prüft
die Ausrichtung beim Putten**

**BRIGITTE-Mitarbeiterin
Bärbel Recktenwald, 43,
spielt seit fünf Jahren**

mich der perfekte Anfänger-Trainer. Denn bis mich meine BRIGITTE-Kolleginnen Bärbel Recktenwald und Renate Schinckel morgen mit auf den Platz nehmen, möchte ich ein bisschen mehr verstanden haben, worauf es beim Golfspielen ankommt.

Jannik legt mir den Schläger noch einmal in die Hand und zeigt mir, wie ich ihn halten soll: Die linke Hand greift um den Schläger, der kleine Finger der rechten hakt sich um den Zeigefinger der linken Hand.

„So hat man den Schläger fest im Griff und kann am besten ausholen“, sagt Jannik. Beim ersten Mal habe ich noch ohne Ball versucht, mit dem Schläger auszuholen. Man darf außerdem nicht dem Schläger hinterherschauen, sondern muss sich weiter auf den Ball konzentrieren. Und: nicht über die Reihenfolge nachdenken, einfach schlagen. Jetzt habe ich einen ganzen Korb voller Bälle bekommen, mit denen ich üben darf. Jannik stellt sich hinter mich und führt meinen Arm, als wolle er mit mir tanzen. Ich schlage einen Ball, noch einen, noch einen. Inzwischen ist es mir egal, wo sie hinfliegen. Hauptsache, ich treffe.

Nicht dem Schläger hinterherschauen, das wird mein Mantra. Nicht dem Schläger hinterherschauen, denke ich – und gucke schon wieder hinterher. „Du stoppst ab“, sagt Jannik. Stimmt leider: Ich hole immer aus und stoppe dann kurz vor dem Ball ab. So, als ob ich diesem kleinen weißen Hartplastikteil nicht unnötig wehtun möchte. Schwer, sich das abzugewöhnen.

Golf ist eben nichts für Ungeduldige. Ich gehe nie zur Haltestelle, ich renne. Bei der Arbeit möchte ich immer gleich fünf Aufgaben übernehmen, und Fahrrad fahren kann ich nur in einer einzigen Geschwindigkeit: Vollgas. Lauter Gründe, warum ich mir auf keinen Fall einen Sport aussuchen wollte, bei dem ich dann wieder rennen muss. Meine Hoffnung:

WeekEND

Golf spielen



Trifft man den Ball, ist die Freude groß

Beim Golfspielen wird man gezwungen, ruhiger zu werden. Wer hier ständig zap-pelt, trifft einfach den Ball nicht.

Am Sonntag, bei meinem zweiten Auftritt in der „Golf Lounge“, nehme ich mir fest vor, ruhiger zu werden. Eins werden mit dem Schläger. Den Ball anschauen. Der Ball ist mein Freund. Vielleicht können wir doch miteinander reden? Auch wenn ich ihn gleich weit weg schlagen werde. Meistens macht es dann „Plopp“, wie beim Öffnen des Bügelverschlusses einer Bierflasche. Das ist nicht gut, dann habe ich ihn nicht richtig getroffen. Wenn man den Ball richtig erwischt, macht es nur leise „Tock“, und es fühlt sich auch anders an. Leichter irgendwie. Was mich aber richtig freut: Heute geht es schon viel besser als gestern. Jannik reißt mich aus meinen Gedanken. „Jetzt noch mal einen ganz schönen“, sagt er und reicht mir einen Ball. Ist der Kurs etwa schon vorbei? Plopp. Verdammt, der war überhaupt nicht schön. „Okay, dann noch diese beiden“, sagt Jannik und schiebt mir lächelnd zwei weitere hin. Ein letztes Mal korrigiert er meine Haltung: „Nicht so weit ausholen“, sagt er zum Abschluss.

Nach dem Schnupperkurs setzen wir uns noch kurz

zusammen, Jannik erzählt vom Platzreife-Kurs. Den muss jeder machen, der richtig anfangen will, Golf zu spielen. Man lernt, wie man sich auf dem Platz verhält, ohne andere zu gefährden. Im Schnitt dauert es drei Wochen bis zur Prüfung.

So gesehen werde ich wohl noch eine Weile brauchen. Es gibt noch vieles zu lernen: Putten (den Ball ins Loch rollen), Bunker-schlag (den Ball aus dem Sandhindernis holen) und Pitchen (im hohen Bogen schlagen) sowie Chippen (kurzer, flacher Schlag). Aber es macht schon häufiger „Tock“ als „Plopp“. „Leider ist Golf nicht wie Fahrradfahren“, sagt Jannik. „Wer nicht trainiert, vergisst das meiste wieder. Man trifft zwar noch den Ball, aber man wird schnell schlechter.“ Ich muss also bald wiederkommen. Und das werde ich, der Schnupperkurs hat richtig Spaß gemacht. Ich bin viel entspannter. Gleich werde ich mal nicht wie sonst zur Haltestelle rennen, sondern schlendern. Und mich auf später freuen: Meine Kolleginnen Bärbel und Renate, die beide schon länger Golf spielen, holen mich ab. Wir wollen zum Golfclub „Gut Kaden“ vor den Toren Hamburgs fahren – und weiterüben.

GolfLounge Hamburg, Billwerder Neuer Deich 40, Tel. 040/81 97 87 90, www.golflounge.de; Gruppen-Schnupperkurs: 90 Min., 29 Euro; Einzeltraining: 50 Min., ab 30 Euro

Die Driving Range der Hamburger „Golf Lounge“



Vokabel-Test

Handicap

Das Handicap gibt die Spielstärke eines Spielers an. Je niedriger es ist, desto besser, denn das Handicap entspricht der Schlagzahl, die ein Spieler mehr benötigt, als auf einem Golfplatz vorgegeben ist. Hat man beispielsweise Handicap -10, braucht man auf einem Platz mit einer Spielvorgabe von 72 Schlägen im Schnitt 82 Schläge bis zum 18. und damit letzten Loch.

Tee Time

Auf Los geht's los: Tee Time ist die persönliche Abschlagzeit.

Fore!

Lauter Ausruf, den man sofort nach dem Schlag erklingen lässt, falls der Ball eine unerwünschte Richtung einnimmt und einen anderen Spieler oder Zuschauer treffen könnte.

Tiger Line

Diese Linie bezeichnet die kürzeste Strecke zur Fahne. Schon mal den Putter herausholen – das ist der Schläger, mit dem eingelocht wird.

Mulligan

Straflose Wiederholung eines fehlgegangenen Abschlags. Ein Freischlag, den man sich unter Freunden gewährt. Gewöhnlich geschieht dies am ersten Abschlag, wo man noch nicht so recht warm geworden ist und es daher schon leicht mal zu Irrläufern kommt.

Rough

Ein Ball befindet sich in einer guten „Lage“, wenn er auf einem makellosen Fairway (kurz gemähten Rasen) liegt. Schwieriger wird es, wenn er im Rough (nicht gemähten Gras), Dornengebüsch oder knietiefen Morast landet.