

## SwinGolf ABC

### Abschlag

Als Abschlag bezeichnet man den Ort, an dem das zu spielende Loch beginnt. Der Abschlagpunkt ist mit einer Markierung am Boden versehen. Eine Tafel gibt Auskunft über die vorgesehene PAR-Zahl für die Spielbahn, der idealen Zahl an Schlägen für das Loch.

### Grün

(engl. Green, ausgesprochen: "Grien".)

Kurzgeschnittene Rasenfläche am Ende der Spielbahn. Auf dem Grün befindet sich das Loch mit der Fahne, in das der Ball geputtet wird.

### Infos für Einsteiger

**Ein paar Grundregeln:** Achten Sie auf Ihren Kopf. Der Blick darf den fliegenden Ball nicht sofort verfolgen. Während der Gesamtbewegung sollte der Spieler den Kopf still halten und den Körper nicht aufrichten. Die Mitspieler achten darauf, wo der Ball landet. Zählen Sie immer die Anzahl der Schläge und notieren Sie das Resultat auf der Spielkarte.

**Der Griff:** Der Schläger wird diagonal in die linke Hand gelegt, der Daumen liegt oben auf dem Schaft. Dann wird er mit der rechten Hand gefasst. Die rechte Hand deckt die linke auf der Höhe des linken Daumens ab. Die Arme sind wie eine Verlängerung des Schaftes.

**Die Vorbereitung:** Mit geradem Rücken leicht nach vorn gebeugt stehen. Die Knie sind ebenfalls leicht gebeugt. Der Ball liegt etwas mehr zum linken Fuß. Die Arme sind gerade, aber locker. Der Blick geht zum Ball.

**Der Rückschwung:** Schläger mit der linken Hand halten (die rechte ist nur zum Führen). Die Hüfte nach rechts drehen, die gestreckten Arme langsam und gleichmäßig nach hinten führen. Der Blick bleibt die ganze Zeit auf dem Ball. Die Kraft konzentriert sich in Unterkörper und Beinen. Arme und Schultern folgen der Bewegung der Hüfte, nicht umgekehrt.

#### Der Schwung:

1. Die Bewegung wird durch die Hüfte und die Beine erreicht. Die Arme folgen der Bewegung der Schultern.
2. Im Treffmoment wird der Körperschwerpunkt auf das linke Bein verlagert.
3. Die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes zieht die Arme in Zielrichtung.
4. Zum Abschluss befindet sich das Gewicht auf dem linken Fuß. Der Körper ist zum Ziel gerichtet.

**Putten:** Der Stand ist neben dem Ball. Der Schläger wird oben mit der linken Hand gefasst. Mit einer leichten Pendelbewegung der rechten Hand wird der Ball Richtung Loch befördert. Je weiter unten die rechte Hand fasst, desto mehr Kontrolle hat man über die Bewegung.

\* Die Anleitungen sind für Rechtshänder. Für Linkshänder gelten die gleichen Abläufe gespiegelt.

### PAR

(engl., steht für: Professional Average Rating)

Bezeichnung für die Anzahl von Schlägen, die man im Idealfall für eine Spielbahn vom Abschlag bis ins Loch benötigt.

### Putten

(engl. ausgesprochen: "Patten")

Den Schlag ins Loch auf dem Grün nennt man Putt.

## Rough

(engl. ausgesprochen: "Raff")

Bezeichnung für Flächen seitlich der eigentlichen Spielbahn. Das Rough besteht aus Gras (meistens etwas höher), aus Büschen, Bäumen oder einfacher Wiese.

## Spielbahn

(engl. Fairway, ausgesprochen. "Färweh")

Als Spielbahn bezeichnet man die etwas kürzer gemähte Fläche zwischen Abschlag und Grün.

## Spielkarte

(engl. Scorecard)

Auf der Spielkarte notieren die Spieler das Schlagergebnis an jedem Loch und die Summe aller Schläge. Sie gibt auch das PAR für das jeweilige Loch an.

## Tee

(engl. ausgesprochen: "Ti")

Kleiner Stift, auf den der Ball beim Abschlag gesetzt wird. Einsteiger dürfen dass Tee auch auf der Spielbahn (nicht jedoch auf dem Grün) benutzen.