

Mit einem Schlag

Swinggle



Während man im alpinen Skisport auf möglichst direktem Weg das Ziel erreichen will, gilt beim Golf: Einen Ball mit möglichst wenigen Schlägen vom Abschlag ins Loch zu spielen. Skisport im Winter auf schneebedeckten Pisten – Golfen im Sommer auf grünen Fairways – eigentlich krasse Gegensätze. Und doch wächst die Zahl der Golf spielenden Wintersportler stetig. Die Verbindung liegt vermutlich im ähnlich hohen, koordinativen Anspruch beider Sportarten.

Dies erklärt auch, warum aktuelle und ehemalige Athletinnen und Athleten aus dem Skirennensport meist schon nach kurzer Zeit auch im Golf beachtliche Erfolge erzielen und ab und an zum «Single» werden.

FOTO: ZVG.

Die Spielstärke wird beim Golfen über das Handicap definiert. Einsteiger starten nach absolvierter Platzreife mit der Vorgabe von 54,0 und versuchen dann über offizielle Turnierrunden ihr Handicap zu verbessern. Hierbei wird – je nach erspieltem Resultat – das Handicap unmittelbar nach der Runde nach unten korrigiert. Das erklärte Ziel vieler Amateurgolfer ist der «Single»-Status. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie ohne feste Partnerbeziehung leben. Vielmehr liegt ihr Handicap im einstelligen Bereich – also unter zehn, was im Golfsport doch immerhin einen beachtlichen Leistungsausweis darstellt und für viele Hobbygolfer unerreichbar bleibt.

Spielwiese der Reichen und Schönen

Noch bis vor einigen Jahren galt der Golfsport als elitär, traditionsbehaftet, teuer und versnobt. Wer Golf spielen wollte, musste einem Club beitreten, sich finanziell an der Infrastruktur beteiligen, eine Jahresspielgebühr entrichten und sich das notwendige Equipment zulegen. Dieses Image

hat sich längst gewandelt. Golf ist in der Schweiz zwar auch heute (noch) kein Breitensport – die Sportart gewinnt aber zunehmend an Popularität. Es gibt Organisationen für «clubfreie» Golfer, die den Interessenten das Golfen auch ohne bedeutendes finanzielles Engagement ermöglichen – allen voran die Migros. Mit eigenen Golfparks und bestens ausgestatteten Trainingsanlagen wird hier die Einführung in den Golfsport gross geschrieben. Insbesondere die Jugendarbeit und die Förderung des Nachwuchses wird seit Jahren durch den Schweizer Golfverband Swiss Golf, die Organisationen und Clubs stark unterstützt. So hat hierzulande in jüngerer Zeit eine weitaus breitere Bevölkerungsschicht den Zugang auf die Fairways und Greens gefunden. In unserem Sonderheft SOMMER zeigen wir auf, wie man zum Golf kommt, was der Spass kostet, und was es sonst noch dafür braucht. Auf weiteren Seiten präsentieren sich verschiedene Ferienregionen mit attraktiven Golfangeboten für Einsteiger und Fortgeschrittene. **JOSEPH WEIBEL**



Golfen für alle

Wer hats erfunden? Für einmal nicht die Schweizer. Golf kommt von den britischen Inseln. 1608 wurde das Spiel mit den verschiedenen Schlägern in England eingeführt, 1744 wurde in Schottland der erste Golfclub gegründet. Das erste Regelwerk wurde im Golfclub von St. Andrews 1888 festgelegt. Golf gehörte über viele Jahrzehnte und mindestens für ein Jahrhundert vor allem den Reichen und Schönen. Anfang der Neunzigerjahre nahm das Interesse für den Golfsport auch in der Schweiz zu und hat heute bereits den Status eines Gesellschaftssports erlangt.

Spätestens als 1995 die Migros ihren ersten Golfpark Holzhäusern eröffnete, wurde der Golfsport hierzulande «volksnäher» und auch erschwinglicher. Den Elitesport zum Volkssport machen und das ursprünglich elitäre Image dieser Freizeitbeschäftigung nachhaltig verändern. Familienfreundlicher Breitensport für Sport- und Naturbegeisterte jeden Alters – so das Motto zum Golfengagement der Migros. Heute betreibt die Migros insgesamt acht öffentlich zugängliche Anlagen. Man entrichtet lediglich eine Platzgebühr, es bedarf grundsätzlich keiner Clubzugehörigkeit mit finanzieller Beteiligung bestehender Infrastruktur und einem jährlichen fixen Mitgliederbeitrag. Zum Erwerb einer Spiellizenz und zur Handicap-Verwaltung ist die Zugehörigkeit zu einem Club oder einer der «clubfreien» Mitgliederorganisationen (Migros GolfCard oder ASGI Association Suisse de Golf indépendant) unerlässlich. Denn erst diese Lizenz ermöglicht es dem Golfer dann auf fast allen Plätzen dieser

Welt seiner Passion nachzugehen. Was er sonst noch dazu braucht ist die nötige Ausrüstung: eine gewisse Sattelfestigkeit beim Regelwerk sowie das nötige Kleingeld für die Green Fee: die Spielgebühr, die je nach Platz höher oder tiefer sein kann.

Handicap auf 54,0 herabgesetzt

Das erste Golf-Regelwerk von 1888 dürfte nicht ganz unkompliziert gewesen sein. Wie viel sich daran seither geändert hat, ist dem Chronisten nicht bekannt. Nur soviel: Ganz einfach war es auch bis anhin nicht – bis vor drei Jahren. Zu diesem Zeitpunkt war die Schweiz – wie in vielen anderen Bereichen auch – hinsichtlich des Maximalhandicaps eine Insel. Um den Einstieg für Golfnovizen zu erleichtern und attraktiver zu machen, passte der Schweizer Verband Swiss Golf sich den Vorgaben des Europäischen Verbands und den Usanzen der umliegenden Länder an. So wurde dannzumal das Maximalhandicap 36,0 auf 54,0 gesetzt, was

den Schritt für Anfänger von der «Platzreife» zum ersten Handicap massiv vereinfachte. Die sportliche Eintrittsschwelle sank deutlich. Und Anfang 2019 wurde zudem das Regelwerk vereinfacht und von bisher 34 auf 24 Regeln reduziert, die übrigens weltweit gleich gehandhabt werden. Das entspricht der bisher grössten Regelrevision der letzten 30 Jahre im Golfsport.

Warum Golfen?

Heute gibt es verschiedene Golfanlagen. Man findet 18- und 9-Loch-Plätze, auf denen üblicherweise auch Turniere gespielt werden, weil sie den offiziellen Standards entsprechen. Daneben finden sich auch verschiedene 6-Loch-Plätze, oft auch Academy-Plätze genannt. Diese sind – wie auch die Kurzplätze (im Fachjargon Pitch- and Putt-Anlagen) – meist für jedermann zugänglich. Auch für absolute Neulinge, die ohne Golflehrer oder Platzreife einfach mal etwas Golfluft schnuppern und





allein oder gemeinsam mit Freunden den Schläger schwingen und erste Erfahrungen machen möchten. Golfplätze gibt es überall: Im Flachland, in Bergregionen, am Meer oder auch in Städten. «Golfen bedeutet Sport mitten in herrlicher Natur – und man muss nicht einmal unbedingt in die Weite schauen...», wird auf der Website von Swiss Golf geschwärmt.

Wer Golf spielt hat Zeit

Richtig! Golf spielen ist eine zeitintensive Sportart. Dessen sollte man sich vor dem Einstieg bewusst sein. Während Tennis auf eine oder zwei Spielstunden begrenzt werden kann, beansprucht eine Runde Golf – vor allem auf einem 18-Loch-Platz – schnell mal einen halben Tag. Wer gut Golf spielen will, muss auch etwas Zeit ins Training investieren. Das lässt sich auch neben dem Platz bewerkstelligen – auf einer sogenannten Driving Range (Abschlaganlage) und auf den dazugehörigen Übungs-Greens. Das Training auf solchen Anlagen ist – abgesehen von einer geringen Leihgebühr für die «Bälle» – meist kostenlos.

Gutes Alter

Es gibt kein gutes Alter für den Golfsport. «Hier ist jedes Alter ein ideales Einstiegsalter und schon die Kleinsten haben grossen Spass», steht auf der Website von Swiss Golf. Im Golfsport braucht es auch Nachwuchs. Das hat man in der früher von Männern dominierten Sportart zwischenzeitlich auch erkannt. Viele Golfclubs bieten hervorragende Kinder- und Jugendarbeit mit altersgerechten Trainings und Jugendcamps.

Golf ist gesund

Golf fördert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und nicht zuletzt auch Ausdauer. Die körperliche Belastung bleibt aber moderat, dafür über eine längere Zeit. Schon zwei Golfrunden pro Woche über je 18 Löcher erfüllen präventivmedizinische Kriterien und eignen sich auch als «Ventil» gegen Stress. Beim Golfschwung werden bis zu 124 von insgesamt 434 Muskeln beansprucht und

koordiniert. Und der Puls kann auch mal auf 150 steigen.

Achtung, fertig, Start!

Aller Anfang ist schwer – auch beim Golf. Wer Golf spielen will, besucht am besten einen Schnupperkurs in einem Golfclub, bei der Migros oder während den Ferien in einem Golf-Hotel. Man spürt in der Regel rasch, ob man von der Faszination dieses Sports gepackt wird oder nicht. Es gibt heute viele Hotels im In- und Ausland, die auf den angeschlossenen Golfanlagen professionellen Unterricht bis zur Platzreife bieten. So lässt sich perfekt das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden. Aber Achtung! Nur die wenigsten im Ausland erworbenen Platzreife-Zertifikate werden von Schweizer Clubs oder Organisationen anerkannt. Meist bedarf es hier dann einer Art Nachprüfung durch einen in der Schweiz zertifizierten Golflehrer.

Mit dem Kauf des eigenen Equipments sollte man zuwarten. Bei Schnupperkursen, Einsteiger-Workshops usw. wird die Golfausrüstung für die ersten Versuche praktisch immer gestellt. Wer seine neue Sportart gefunden hat, kann sich dann an den Kauf machen. Auf praktisch jedem Golfplatz gibt es einen Pro-Shop und die Auswahl ist gross. Ausrüstungen kann man heute auch mühelos online im Web bestellen. Es macht jedoch Sinn, wenn man sich für die erste Anschaffung von einem Golflehrer oder in einem Fachgeschäft entsprechend beraten lässt. Die meisten Schlägersets werden in Standardlängen angeboten. Ist ein Anfänger jedoch von überdurchschnittlich grosser oder kleiner Statur, empfiehlt sich auch zu Beginn bereits ein sogenanntes «Fitting». Dabei werden einzelne Schlägerkomponenten wie z. B. die Schaftlänge der Schläger der individuellen Körpermassen angepasst.

Die erste Ausrüstung

Schläger: Maximal 14 Schläger darf jeder Golfer gemäss Reglement an Turnieren mit auf die Runde nehmen. Man unterscheidet grob zwischen Hölzern (für Abschlag und weite

Schläge), Eisen (für das Spiel auf den Fairways, den Spielbahnen) und dem Putter (zum Einlochen auf dem Grün). Viele Einsteiger entscheiden sich zunächst für einen halben Schlägersatz. Eine eigene Ausrüstung gibt es bereits ab wenigen hundert Franken.

Bälle: Die meisten Pro-Shops bieten neben neuen Bällen auch eine Auswahl gebrauchter Bälle an – eine preiswerte Alternative. Diese Bälle wurden schon gespielt, gingen im höheren Gras oder in Teichen verloren und wurden für den erneuten Gebrauch wieder aufbereitet. Sie kosten in der Regel etwa einen Franken pro Stück.

Schuhe: Der Anfänger braucht für das Üben auf der Driving Range nur Sportschuhe oder feste Schuhe mit Profilsohlen. Sobald es auf den Platz geht, werden Golfschuhe für einen festen Halt notwendig. Bequemlichkeit steht bei der Wahl der Schuhe im Vordergrund. Schliesslich sind bei einer Runde Golf über 18 Löcher rund sieben bis zehn Kilometer zurückzulegen.

Golftasche: Leichte Golfbags sind für den Einstieg am besten geeignet. Ideal sind solche mit integriertem Standsystem. Sie können entweder getragen oder zur Erleichterung auf einem Ziehwagen (Caddy oder Trolley genannt) transportiert werden.

Handschuh: Für den optimalen Griff und Halt beim Schwung sowie zum Schutz gegen Blasen an der Handfläche und den Fingern verlassen sich Golfer auf den Golfhandschuh. Aufgrund der Grifftechnik tragen Rechtshänder Handschuh an der linken Hand und Linkshänder an der rechten.

Tee: Tees sind Stifte aus Holz oder Kunststoff, die man beim Abschlag in den Boden steckt und auf deren oberes Ende der Ball gelegt wird. Der Ball liegt dann etwas erhöht und kann leichter getroffen werden. **JOSEPH WEIBEL**

REIF FÜR DEN PLATZ

Beim Golf spricht man von Platzreife und damit erhält der Golf-Neuling die verbrieft Erlaubnis, auf einem Platz spielen zu dürfen. Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis. Praktisch alle Golfclubs in der Schweiz bieten eine Vorbereitung auf die Platzreife-Prüfung an. Entweder im Einzelunterricht oder in Gruppen. Für die Theorie helfen unter anderem das Internet oder die Lehrmittel, die auf der Website von Swiss Golf erhältlich sind. Der Regel- und Etikettenteil beinhaltet 40 Multiple-Choice-Fragen, von denen 28 richtig beantwortet werden müssen. Das Regelbuch darf dabei verwendet werden.

Für den praktischen Teil übt man mit dem Golflehrer (Pro) oder auch regelmässig selbst bis zur Prüfung. Der Golflehrer entscheidet in der Regel, ob man spieltechnisch bereit ist für die Reifeprüfung. Wer diese erfolgreich absolviert hat, kann sich bei einem Golfclub einschreiben (je nach Club kostenintensiv mit Einkaufs- und Jahresspielgebühr) oder einfach eine Mitgliedschaft bei einer der clubunabhängigen Organisationen (Migros GolfCard oder ASGI) beantragen. Letztere ist die günstigere Variante. Allerdings bezahlt man für jede Runde und auf jedem Platz das entsprechende Green Fee (Platzgebühr).

GUT VERLINKT

Swiss Golf: www.golfsuisse.ch
Migros GolfCard: www.golfparks.ch
ASGI: www.asgi.ch

Golfplätze in der Schweiz:
www.golfsuisse.ch/golfclubs/clubliste.cfm

Golfplätze in Österreich:
www.golf.at/golfclubs-in-oesterreich/
Golfplätze in Südtirol: www.golfplatz-suedtirol.de/
Golfplätze in Bayern: www.golf-in-bayern.de



Birdie oder Eagle – keine Angst, Sie sind nicht zurück im Naturkundeunterricht. Vielmehr handelt es sich um alltägliche Begriffe der Golfsprache, die Spielsituationen auf dem Platz beschreiben.

HIER DAS WICHTIGSTE VOKABULAR ZUM MITREDEN AUF DEM GOLFPLATZ.

(Auszug)

Addressing the ball (Ansprechen des Balles): Der Moment, in dem der Spieler seinen Stand einnimmt und den Schläger hinter den Ball setzt.

Airshot (Luftschlag): Versuch eines Schlages, der aber den Ball nicht trifft. Zählt als Schlag.

Birdie: Lochergebnis, ein Schlag unter Par.

Bogey: Lochergebnis, ein Schlag über Par. Ein Doppelbogey ist dementsprechend ein Lochergebnis mit zwei Schlägen über Par. Ein Triple-Bogey ist ein Lochergebnis von drei Schlägen über Par.

Bunker (Sandhindernis): Vertiefte Bodenstelle, aufgefüllt mit Sand, die sich meistens in der Nähe des Grüns oder auf der Spielbahn befindet.

Cup: Ein Cup ist der Locheinsatz oder das Loch selbst.

Chip: Ein Annäherungsschlag aus der unmittelbaren Nähe des Grüns, der den Ball in niedriger Flughöhe nach Möglichkeit ins Loch oder zumindest nahe an das Loch bringen soll.

Club (Golfschläger): Schläger zum Schlagen des Balles mit Köpfen aus Holz, Eisen oder Kunststoffen. Die Schläger haben unterschiedliche Anstellwinkel, die es ermöglichen, mit dem gleichen Schwung verschiedene Distanzen zu spielen (14 Clubs maximal). Es gibt drei verschiedene Arten von Clubs: Hölzer, Eisen und Putter.

Drive: Der erste Schlag vom Abschlag, bei einem langen Loch meistens mit dem Driver geschlagen.

Driver: Der Schläger mit dem längsten Schaft für die längsten Distanzen, der fast ausschliesslich vom Abschlag genutzt wird.

Driving Range: Auch für einen Golfer heisst es: üben, üben, üben! Um weite Schläge zu trainieren oder zum Aufwärmen vor der Runde geht der Golfer auf die sogenannte Driving Range. Die Driving Range ist das Übungsgelände. Am Ballautomaten «zieht» sich der Golfer dafür Bälle. Nach Einwurf einer Ballmarke (auch «Token» genannt) oder von Münzgeld füllt der Golfer einen Eimer mit Übungsbällen und sucht sich einen freien Platz zum spielen.

Droppen: Fallenlassen des Balles nach den Golfregeln, um ihn nach den Regeln wieder ins Spiel zu bringen – mit ausgestrecktem Arm auf Schulterhöhe.

Divot: Ein beim Spielen herausgeschlagenes Stück Rasen. Es muss gemäss der Etikette sofort zurückgelegt und festgetreten werden.

Eagle: Lochergebnis, zwei Schläge unter Par.

Etikette: Kodex der guten Sitten gegenüber den Mitspielern und Mitspielerinnen auf dem Platz. Zur Etikette gehören Richtlinien zur Sicherheit und Rücksichtnahme auf dem Platz, zum Vorrecht auf dem Platz und zur Schonung des Platzes.

Fairway: Die Spielbahn zwischen Abschlag und Grün mit kurz geschnittenem Rasen.

Flight: Bezeichnung für eine Gruppe von Spielern, die zumeist aus zwei oder drei Spielern, aber niemals mehr als vier Spielern besteht.

Fore: International üblicher Warnruf eines Spielers bei Gefahr durch einen fehlgeschlagenen Ball, der andere Spieler auf dem Golfplatz gefährden könnte.

Green (Grün): Eine für das Putten mit einem besonders kurzen Rasen hergerichtete Fläche, in die an wechselnden Stellen das Loch gesetzt wird.

Green Fee: Gebühr, die man zahlen muss, um auf einem fremden Platz zu spielen.

Greenkeeper: Der für die Platzpflege verantwortliche Mitarbeiter einer Golfanlage.

Handicap (Vorgabe): Bezeichnung für das Spielpotenzial von Amateuren. Profis haben kein Handicap.

Hole-In-One: Das Spielen einer Spielbahn mit nur einem Schlag vom Abschlag bis ins Loch (auch Ass genannt).

Par: Par ist die Schlagzahl, die für ein Loch oder einen Platz als ideale Schlagzahl festgelegt wurde. Beispielsweise ein Par-4-Loch muss in vier Schlägen gespielt werden.

Penalty (Strafschlag): Anzahl Schläge, die in den Regeln festgelegt sind und die man seinem Spielergebnis hinzuzählen muss, wenn man während des Spiels Regelverstösse begeht.

Pin Position: Bezeichnet die Position des Fahnenstocks auf dem Grün. Die Pin Position wird zur Schonung der Grüns regelmässig geändert.

Pitch: Kurzer Schlag, bei dem der Ball möglichst steil herabfällt, damit er nicht lange rollt, sondern möglichst schnell liegenbleibt.

Pitching Wedge: Schläger (Eisen), mit sehr starkem Loft, der dazu führt, dass der Ball nach dem Treffmoment schnell steigt und fällt und wenig rollt. Das Pitching Wedge wird besonders bei Annäherungsschlägen (Pitches) um das Grün benutzt.

Pitchmark: Dieser Ausdruck bezeichnet ein Einschlagloch auf dem Grün, das ein auf dem Grün landender Ball verursacht hat. Es gehört zur Etikette, dieses Einschlagloch auf dem Green immer auszubessern.

Pro: Abkürzung für «Professional», also einen Berufsspieler, der entweder Golfunterricht gibt (Teaching Pro) oder von Preisgeldern lebt (Playing Pro).

Putt: Ein Putt ist ein Schlag, der meistens auf dem Grün mit dem Putter durchgeführt wird. Der Ball fliegt nicht, sondern er rollt.

Putter: Schläger mit senkrechter Schlagfläche, der auf dem Grün dazu dient, den Ball zum Loch zu rollen.

Putting Green: Grün zum Üben von Putts.

Score: Spielergebnis. Der Score wird nach dem Spielen von jedem Loch in der Scorekarte (Zählkarte) aufgeschrieben. Nach 9 oder 18 Löchern lässt sich so der Gesamtscore zusammenzählen.

Swing (Schwung): Der ganze Bewegungsablauf des Spielers beim Schlag.

Tee: Das Wort hat im Golfsport zwei Bedeutungen. Zum einen bezeichnet es den Abschlag, einen markierten Ort, von wo aus der erste Schlag an einem Loch vorgenommen wird. Zum anderen bezeichnet man als Tee auch jenen kleinen Gegenstand aus Holz oder Plastik, den man in den Boden steckt, um den Ball für den Abschlag höher aufzusetzen.

(Quellen: Golfliteratur, Swiss Golf)

DER EINSTIEG BEI MIGROS

Auch Tiger Woods hat irgendwann angefangen. Wahrscheinlich etwas früher als Sie, aber das spielt keine Rolle. Um den Golfsport kennenzulernen, braucht es zu Beginn nicht mehr als ein Paar Turnschuhe und die passende Freizeitbekleidung. Und schon gehts los!

- Schnupperkurs: Der Golflehrer macht es vor, Sie machen es nach. Im Schnupperkurs geht es darum, sich mit dem Golfsport vertraut zu machen und ganz entspannt die ersten Abschlüsse zu üben. Dauer/Kosten: 3 Lektionen, 75 bis 90 Franken*
- Grundkurs 1: Putten, Chippen, Pitchen – im Grundkurs lernen Sie das Repertoire an Schlägen und Schlägern kennen und automatisieren die Bewegungen. Dauer/Kosten: 6 bis 9 Lektionen, 235 bis 390 Franken*
- Grundkurs 2: Auch das lange Spiel und eine erste Begegnung mit dem Übungsplatz gehören ins Programm des Grundkurses.
- Grundkurs 1 und 2: sind in den Golfparks auch als Kombi-Grundkurs buchbar. Dauer/Kosten: 6 bis 24 Lektionen, 235 bis 1080 Franken*

www.golfparks.ch

*Die Preise sind ohne Gewähr und variieren je nach Angebot und Golfpark.