

	3 Pkt	1 Pkt	0 Pkt
1 Arbeiten Sie mit klaren Hilfsmitteln zur Zielausrichtung auf der Range? (z.B: Schläger am Boden)	meistens	selten	nie
2 Kennen Sie von allen Ihren Schlägern die Fluglänge ?	auf 5 m genau	auf 10 m genau	Gefühl
3 Messen Sie Ihren Lernfortschritt im Training auf der Range?	regelmäßig	weniger	nie
4 Schreiben Sie Ihre Trainingsergebnisse über einen längeren Zeitraum auf?	meistens	selten	nie
5 Zocken Sie mit anderen Trainingspartnern auf der Range?	meistens	selten	nie
6 Trainieren Sie regelmäßig messbar Ihr kurzes Spiel (Pitch, Chip, Putt) (Männer unter 40 m; bei Frauen unter 20 m)	immer	meistens	weniger
7 Nutzen Sie bewusst eine wiederkehrende gleiche Schlagvorbereitungsroutine auf der Golfrunde?	immer	meistens	weniger
8 Spielen Sie Ihre Turnierplätze Loch für Loch vorher im Kopf durch?	immer	meistens	nie
9 Sie haben alles Wichtige auf der Golfrunde dabei?	immer	meistens	selten
10 Freuen Sie sich immer auf eine Turnierrunde? Haben Sie keinen Stress/Druck am Abschlag 1?	ja	meistens	nein
11 Trinken Sie auf jeder Turnierrunde Flüssigkeit?	>1 Liter	<1 Liter	<0,5 Liter
12 Regen Sie sich auf Ihren Golfrunden auf? (über sich selber, Mitspieler, Wetter oder den Platz)	nein	manchmal	regelmäßig
13 Kümmern/Sorgen Sie sich ständig um Ihre Mitspieler und/oder andere Flights?	selten	manchmal	regelmäßig
14 Sie können locker 36 Loch am Stück spielen (Frauen 27 Loch) und fühlen sich auch am nächsten Tag fit?	immer	meistens	weniger
15 Analysieren Sie Ihre Turnierrunden schriftlich im Detail?	meistens	häufig	nie
16 Setzen Sie sich jährlich schriftlich Ziele?	meistens	häufig	nie

Empfehlung

>40 Sie sind mental/körperlich fit und können sich vorwiegend über Schlagtechniktraining verbessern.
25-40 Sie können sich über Schlagtechniktraining, mentale Fitness und Routinen schnell verbessern.
<25 Sie können sich sehr schnell 30% verbessern, wenn Sie an sich und Ihrer mentalen Fitness arbeiten. Es liegt nicht so sehr an Ihrem Material oder an Ihrer Schlagtechnik! 😊😊

Passende Seminare, Gruppen- und Einzelcoaching werden entsprechend den Rückfragen individuell angeboten und durchgeführt!

Tel: 07 11-46 90 53 60; Amhoff GmbH; www.amhoff.de