

Scorekarte »Was passiert nach dem Schwung?«

Anleitung in »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag«, Seite 253

Diese Scorekarte kann Dir helfen, wie in der Übung »Was passiert nach dem Schwung?« beschrieben, die Umstände zu identifizieren, unter denen Du auf dem Golfplatz besonders schnell unter Druck gerätst.

Für jedes Loch stehen Dir hierfür Felder für acht Schläge zur Verfügung:

R	L
Z	N

Im Kästchen »R« notierst Du auf einer Skala von 0 (völlig selbstbestimmt) bis 10 (vollständig durch den Autopiloten kontrolliert), wie sehr Deine Reaktion auf diesen Schlag von Deinem Caddie und dem Autopiloten beeinflusst waren.

Im Kästchen »L« notierst Du die Lage des Balles *nach dem Schlag*, beispielsweise

FW für Fairway,
SR für Semirough,
R für Rough,
B für Bunker,
VG für Vorgrün,
G für Grün.

Im Kästchen »Z« notierst Du auf einer Skala von 0 (völlig unzufrieden) bis 10 (perfektes Ergebnis), wie sehr das Ergebnis des Schlages Deinem vorher zurechtgelegten Plan entsprach.

Im Kästchen »N« notierst Du eine Nummer, unter der Du am Ende der Scorekarte oder auf einem separaten Zettel Notizen zu den genaueren Umständen machen kannst.

Dies solltest Du insbesondere dann tun, wenn Du Dein Verhalten nach dem Schlag stark auf Autopilot ablief (»R« ca. 8-10). Auch wenn Du sehr zufrieden (»Z« ca. 8-10) oder unzufrieden (»Z« ca. 0-2) mit Deinem Schlag warst, ist das eine ausführlichere Notiz wert.

[illegible]

Loch 2	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L
	Z	N	Z	N	Z	N	Z	N	Z	N	Z	N

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

Notizen

A stylized illustration of a landscape. In the foreground, there is a green hill with a yellow path leading up to a red flag. The background is white with vertical green lines and a dashed green line.