

## Golftraining für Anfänger: So gelingt der perfekte Einstieg

Die Platzreife hast du in der Tasche – herzlichen Glückwunsch! Jetzt stehst du am Anfang deines Golf-Abenteuers: voller Vorfreude darauf, endlich richtig loszulegen, aber vielleicht auch mit einem kleinen Gefühl der Unsicherheit. Keine Sorge, das geht allen so. Nach dem Kurs fühlst du dich einerseits euphorisch über deine ersten Erfolge, andererseits fragst du dich, ob du allein auf der Range oder dem Platz alles richtig machst. Diese Mischung aus Freude und Zweifel ist völlig normal. Wichtig ist jetzt, dass du motiviert bleibst und mit etwas Struktur und Geduld in dein regelmäßiges Training startest – dann wirst du schnell Sicherheit gewinnen.

## Was Einsteiger jetzt brauchen: Struktur, Geduld, Übung und Spaß

Als Golf-Neuling nach der Platzreife gibt es vier Zutaten, die dir den Einstieg ins Training erleichtern:

- **Struktur:** Planvoll üben statt planlos drauflos! Lege dir für jede Trainings-Session ein kleines Ziel fest (z.B. heute 20 Putts aus 2 Metern einlochen oder den Schwungrhythmus verbessern). Eine klare Struktur hilft dir, effizienter zu trainieren. Denke daran: 30 Minuten konzentriertes Üben bringen mehr als 60 Minuten ziellose Bälle schlagen. Qualität schlägt Quantität – kurze Einheiten mit Fokus sind oft effektiver als Marathon-Sessions ohne Plan.

- **Geduld:** Rom wurde nicht an einem Tag erbaut – und dein Golfschwung wird es auch nicht. Fortschritte im Golf brauchen Zeit. Es ist ganz normal, dass schlechte Schläge immer wieder vorkommen und in jeder Spielklasse dazugehören. Lerne, diese Fehler zu akzeptieren, anstatt dich davon entmutigen zu lassen. Jeder Golfer, auch die Profis, kennt Tops, Slices und Luftlöcher. Bleib also geduldig mit dir selbst, auch wenn es mal Rückschritte gibt. Geduld wird belohnt – nach und nach wirst du merken, wie aus Unsicherheit Routine wird.



- **Übung:** Klingt banal, ist aber entscheidend: dranbleiben. Regelmäßiges Training festigt das, was du gelernt hast. Ohne Wiederholung vergisst man die vielen technischen Details schnell wieder. Versuche am Anfang etwa zwei- bis dreimal pro Woche zu üben – das ist eine gute Faustregel für Einsteiger. Kombiniere dabei idealerweise Kurzspiel auf dem Übungsgrün und Langspiel auf der Driving Range in Einheiten von ca. 60 Minuten. Durch diese Regelmäßigkeit verinnerlichst du den Griff, die Haltung, die Schwungbewegung und bekommst ein immer besseres Gefühl für Ball und Schläger.
- **Spaß:** Bei all dem Ehrgeiz darf die Freude am Spiel nicht zu kurz kommen. Golf soll Spaß machen! Nichts ist wichtiger als Freude – je mehr Spaß du am Golfen hast, desto schneller wirst du dich verbessern. Feiere deine Fortschritte, egal wie klein, und genieße die frische Luft und die schönen Momente auf dem Platz. Die Begeisterung hält deine Motivation hoch, selbst wenn es mal nicht so läuft.

## Grundlagen: Stand, Griff, Ausrichtung

Bevor du dich kopfüber in komplexe Schwungtechniken stürzt, erinnere dich an die Basics – sie sind dein Fundament. Stand, Griff und Ausrichtung sollten immer wieder geprüft und gefestigt werden. Mit soliden Grundlagen wird alles andere viel leichter:

- **Stand (Haltung):** Nimm eine athletische, ausbalancierte Körperhaltung ein. Stell dich ungefähr schulterbreit hin, Knie leicht gebeugt, beuge dich aus der Hüfte nach vorne und halte den Rücken gerade. Die Arme hängen locker nach unten, die Hände etwa auf Oberschenkelhöhe vor dir. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. In diesem stabilen, aber entspannten Stand behältst du beim Schwung die Balance und Kontrolle.
- **Griff:** Der Griff verbindet dich mit dem Schläger – er ist elementar für einen guten Schlag. Wenn du falsch greifst, „verhunzt“ das deine ganze Technik. Achte deshalb immer wieder auf einen korrekten Griff, vor allem wenn kein Trainer gerade danebensteht. Die gängigen Griffarten (Baseball-, Overlap- oder Interlocking-Griff) hat man dir im Kurs gezeigt – wähle die, die sich für dich am bequemsten anfühlt und dir Kontrolle gibt. Wichtig ist ein neutraler Griff: Für rechtshändige Spieler bedeutet das z.B., dass bei der linken Hand zwei bis drei



Knöchel sichtbar sind und die rechte Hand sich darüberlegt, als würde sie die linke wie einen Handschuh umschließen. Halte den Schläger nicht zu verkrampft – locker, aber bestimmt, als würdest du einen kleinen Vogel halten: nicht zerquetschen, aber auch nicht entkommen lassen.

- **Ausrichtung:** Viele Fehlschläge entstehen, weil man gar nicht zum Ziel zielt. Daher immer darauf achten, dass Füße, Knie, Hüfte und Schultern parallel zur Ziellinie ausgerichtet sind (bei geraden Schlägen). Stell dir eine imaginäre Linie vor, die von deinen Zehenspitzen zum Ziel führt – diese sollte parallel zur Flugbahnlinie des Balls verlaufen. Hilfreich sind Ausrichtungsstäbe oder sogar einfach ein Schläger, den du beim Üben zur Orientierung auf den Boden legst. Kontrolliere auch die Ballposition: Bei mittleren Eisen liegt der Ball etwa mittig zwischen den Füßen, beim Driver eher beim linken Fuß – so hast du den optimalen Eintreffwinkel. Eine kurze Routine vor jedem Schlag – Griff prüfen, Stand einnehmen, ausrichten, tief durchatmen – gibt dir Sicherheit.

Diese Grundlagen mögen unspektakulär wirken, sind aber der Schlüssel zu soliden Schlägen. Selbst Tour-Profis kehren bei Problemen oft zu Stand, Griff, Ausrichtung zurück, um ihre Basis zu festigen. Mache dir diese Basics zur Gewohnheit, dann hast du einen stabilen Boden für alle weiteren Fortschritte.

## Kurzes Spiel – Chippen, Pitchen, Putten: Dein Schlüssel zum Erfolg

Wenn viele Anfänger ans Training denken, zieht es sie zuerst auf die Driving Range, um mit weiten Drives die Bälle fliegen zu sehen – das macht ja auch Spaß. Aber vergiss darüber das kurze Spiel nicht! Gerade beim Scoring (also dem Ergebnis auf der Scorekarte) ist das Spiel rund ums Grün entscheidend. Die Mehrheit der Schläge passiert auf kurzer Distanz: Tatsächlich erfolgt ein Großteil der Golfschläge aus weniger als 100 Metern Entfernung. Deshalb solltest du dem Chippen, Pitchen und Putten mindestens genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie den langen Abschlügen.

Warum ist das Kurzspiel so wichtig? Nun, stell dir vor, du verfehlst mit dem zweiten Schlag das Grün und der Ball liegt 15 Meter davor im kurzen Gras. Jetzt trennt dich nur noch ein guter Chip und ein Putt vom Loch – wenn diese beiden Schläge sitzen, rettest du dein Par trotz des Fehlers zuvor. Wenn nicht, sammelt sich schnell ein Doppelbogey oder schlimmer auf der Karte. Ein solides Kurzspiel ist also dein Sicherheitsnetz, wenn die langen Schläge mal nicht perfekt sind.



Wie trainiert man das Kurzspiel konkret?  
 Zum einen natürlich durch  
 Wiederholungen: Chippe Bälle aus  
 verschiedenen Lagen ums Grün und  
 versuche, sie nahe an die Fahne zu legen.  
 Putte aus allen Distanzen – kurze „Ein-  
 Meter-Nervenkitzel“ ebenso wie lange  
 Putts, um das Gefühl für Distanz  
 (Längenkontrolle) zu schulen. Ein  
 wichtiger Fokus beim Pitching und  
 Chippen ist tatsächlich diese  
 Längenkontrolle, also das Gespür dafür,

wie weit der Ball fliegt und rollt. Übe zum Beispiel, einen Eimer oder ein Handtuch auf dem Grün zu treffen und beobachte, wie weit der Ball nach dem Aufkommen noch rollt. Durch solche Spiele wirst du immer besser darin, Abstände abzuschätzen und den Ball gezielt am Loch „parken“ zu können.

Außerdem verbessert Training im kurzen Bereich dein Ballgefühl, was sich auch auf dein langes Spiel positiv auswirkt. Wenn du lernst, den Ball beim Chip sanft zu treffen oder beim Putt gefühlvoll zu rollen, wirst du automatisch ein feineres Gefühl in den Händen haben, wenn du mit den Eisen oder dem Driver schwingst.

Zusammengefasst: Das kurze Spiel ist der schnellste Weg, dein Handicap zu verbessern. Hier kannst du mit vergleichsweise wenig Aufwand Schläge sparen. Und nichts gibt mehr Selbstvertrauen, als zu wissen, dass du auch mal einen verzogenen Drive mit einem cleveren Chip und sicherem Putt ausbügeln kannst. Also, ab aufs Putting-Grün und Chipping-Area – diese Bereiche sollten deine neuen Lieblingsplätze beim Üben werden!

## Langes Spiel: Technik üben statt nur Bälle schlagen

Viele Golfanfänger lieben es, einen großen Korb Rangebälle zu nehmen und diese in Windeseile nacheinander in die Weite zu dreschen. Klar, Bälle fliegen zu sehen macht Spaß und gehört auch dazu – aber einfach nur Bälle schlagen bringt dich technisch nicht wirklich weiter. Wichtig ist, wie du auf der Range übst. Mach dir jedes Mal bewusst: Nicht die Menge der geschlagenen Bälle ist entscheidend, sondern die Qualität deiner Schwünge.

Versuche, jede Trainings-Session auf der Driving Range mit einem Plan anzugehen. Überlege dir vorher ein bis zwei Aspekte, an denen du arbeiten willst – zum Beispiel sauberer Ballkontakt mit den Eisen oder ein ruhigeres Tempo beim Rückschwung. Anstatt einfach draufzuhauen, nimm dir für jeden Schlag Zeit, als wäre es ein Schlag auf dem Platz: Ziele bewusst, richte dich sauber aus, führe deine Pre-Shot-Routine durch. Schlag niemals einfach gedankenlos Ball um Ball – hab für jede Range-Session ein klares Ziel und halte dich daran. Diese Herangehensweise steigert den Lerneffekt enorm.



Ein guter Trick, um das Range-Training effektiver zu gestalten: Simuliere echte Spielsituationen. Anstatt 20-mal in Folge mit dem 7er-Eisen vom perfekten Mattenabschlag zu schlagen, tu so, als würdest du ein Loch auf dem Platz spielen. Beispiel: Stell dir ein Par-4 vor. Schlage einen Drive zu einem imaginären Fairway-Ziel. Falls der „Drive“ verzieht, nimm gedanklich den Ball dort und wähle den passenden Schläger für den nächsten Schlag, z.B. ein Eisen fürs Grün. So wechselst du die Schläger wie auf dem Platz, machst zwischendurch Pausen und verhinderst, dass du in einen monotonen Ball-auf-Ball-Rhythmus verfällst. Dieses variantenreiche Training bereitet dich besser auf echte Runden vor, denn auf dem Platz bekommst du auch jeden Schlag nur ein einziges Mal und musst dich immer neu einstellen.

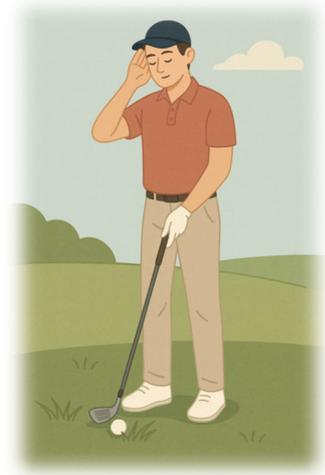
Beim langen Spiel kommt es vor allem auf Technik und Rhythmus an. Übe daher ruhig auch mal ohne Ball: Mach langsame Übungsschwünge in Zeitlupe, um an deiner Körperrotation und Griffhaltung zu feilen. Oder schlage ein paar Bälle nur mit 50–70% Schwunggeschwindigkeit, um dich auf einen sauberen Treffmoment zu konzentrieren. Es ist nicht wichtig, jeden Ball bis zum Horizont zu prügeln. Wichtiger ist, dass du lernst, den Ball kontrolliert und wiederholbar zu schlagen. Wenn mal ein Schlag daneben geht, analysiere kurz woran es lag (Stand? Griff? Zu hastig?) und versuche es mit einer Anpassung nochmal – aber vermeide stumpfes Wiederholen desselben Fehlers ohne nachzudenken.

Zusammengefasst: Gestalte dein Range-Training abwechslungsreich und bewusst. Jeder Ball soll einen Zweck haben. Übe lieber 50 Bälle mit voller Konzentration als 150 Bälle ohne Plan. Und gönn dir zwischendurch Pausen – Qualität vor Quantität. So entwickelst du im langen Spiel Stück für Stück eine solide Technik, anstatt nur einen müden Rücken vom viele Bälle schlagen zu bekommen.

## Mentale Aspekte: Dranbleiben, Fehler akzeptieren, Freude behalten

Golf ist nicht nur ein physisches Spiel, sondern auch ein mentales. Gerade als Anfänger spielt sich vieles im Kopf ab: Frust über misslungene Schläge, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, aber auch Triumphgefühle bei Erfolgen. Die richtige Einstellung hilft dir, langfristig am Ball zu bleiben:

- Dranbleiben & Geduld haben:** Jeder Golfer erlebt Phasen, in denen es nicht läuft. Wichtig ist, dass du trotzdem weitermachst. Erinnerung dich daran, warum du mit Golf angefangen hast, und gestehe dir zu, dass Verbesserung Zeit braucht. Jeder Golfer kennt Frustrationsmomente – dieses Auf und Ab gehört einfach dazu. Vielleicht denkst du dir nach ein paar schlechten Tagen: „Warum tue ich mir das an?“ Die Antwort kommt mit dem nächsten guten Schlag, der sich großartig anfühlt. Bleib im wahrsten Sinne des Wortes am Ball und gib dir selbst die Zeit zu lernen. Fortschritte im Golf verlaufen nicht linear; manchmal machst du sogar Rückschritte, bevor es besser wird. Aber mit jeder Trainingsstunde legst du den Grundstein für zukünftige Erfolgserlebnisse. Hab Vertrauen: Deine Geduld wird sich auszahlen.
- Fehler akzeptieren:** Einer der wichtigsten mentalen Tipps ist, Fehler als Teil des Lernprozesses anzunehmen. Schlechte Schläge passieren – in jeder Spielklasse. Auch ein Tiger Woods oder Bernhard Langer haben in ihrer Karriere unzählige Bälle ins Aus oder Wasser geschlagen. Der Unterschied: Erfahrene Golfer hadern nicht lange, sondern abhaken und konzentrieren sich auf den nächsten Schlag. Versuche, dir diese Haltung von Anfang an anzutrainieren. Wenn ein Schlag misslingt, nimm es sportlich: „Okay, das war nix – nächster Ball, neues Glück!“ Analysiere gern kurz, was schiefging, aber geh dann schnell gedanklich weiter. Je weniger emotional du an einzelnen Fehlern klebst, desto konstanter und entspannter wirst du spielen. Jeder Fehler ist eine Chance, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- Freude behalten:** Vergiss nie, warum du Golf spielst – weil es dir Freude bereitet! In der Lernphase ist es leicht, sich in Technikdetails zu verlieren oder sich von Ergebnissen stressen zu lassen. Doch am Ende des Tages spielen wir Golf in unserer Freizeit, zum Vergnügen. Konzentriere dich auf das Glücksgefühl, das dieser Sport in dir auslöst. Genieße die frische Luft, die grünen Fairways, das Erfolgserlebnis bei einem gut getroffenen Ball. Wenn du die Freude am Spiel in den Vordergrund stellst, kommen die Verbesserungen fast von allein. Mach dir also bewusst: Es muss nicht jeder Schwung perfekt sein, um Spaß zu haben. Lache über kuriose Fehlschläge und freue dich über kleine Fortschritte – diese Einstellung bewahrt deine Motivation. Wie Tipp #1 der Golf-Etikette lautet: „Spaß haben!“



Mental stark zu bleiben heißt nicht, immer ernst und verbissen zu sein – im Gegenteil. Bleib locker und positiv, dann steckst du Rückschläge besser weg. Entwickle Routinen (z.B. ein Atemzug vor jedem Schlag, ein Glücksbringer im Bag, ein motivierendes

Selbstgespräch), die dir auch in Drucksituationen Halt geben. Und vor allem: Sei stolz auf das, was du schon erreicht hast. Du hast die Platzreife geschafft – das ist ein großer Schritt! Alles was jetzt kommt, ist der Weg nach vorn. Erlaub dir, Anfänger zu sein, und hab Spaß auf der Reise.

## Trainingsplan-Tipp: So teilst du 60 Minuten sinnvoll auf

Vielleicht fragst du dich, wie du eine Trainingssession konkret gestalten sollst. Zielloos eine Stunde Bälle schlagen oder wahllos putten bringt wenig – besser ist, du gibst deinem Training eine feste Struktur und einen Fokus. Hier ein Beispiel, wie eine 60-Minuten-Einheit für einen Einsteiger aussehen könnte:

- **10 Minuten Aufwärmen & Putten:** Starte mit ein paar Putts auf dem Übungsgrün, vor allem kurze Putts von 1–2 Metern. Das wärmt nicht nur deinen Körper auf, sondern schärft auch gleich dein Gefühl. Versuche, z.B. 10 Putts hintereinander lochen zu können. Anschließend noch ein paar lockere Chip- oder Pitch-Schläge zum Aufwärmen der Schwungmuskulatur.
- **10 Minuten Range-Warm-up:** Geh dann auf die Range und schlage dich locker durch ein paar Schläger: Beginne mit deinem Wedge, dann ein paar Eisen, schließlich ein paar Hölzer oder Drives. Hier geht es noch nicht um Perfektion, sondern darum, in den Schwung zu kommen und ein Gefühl für den Tag zu bekommen. Achte auf Rhythmus und Balance bei jedem Schlag, ohne Druck.
- **30 Minuten Fokustraining (Hauptteil):** Jetzt ist Zeit für deinen Schwerpunkt. Überlege dir vorab, was heute dein Schwachpunkt ist oder was du verbessern möchtest. Ist es das Treffen der langen Eisen? Die Präzision mit dem Driver? Oder das Pitchen auf 30 Meter? Widme diesem Thema die nächsten 30 Minuten. Übe zielgerichtet: z.B. lege ein Ziel auf der Range fest (eine Fahne oder Range-Markierung) und versuche mit deinem gewählten Schläger dieses Ziel immer wieder zu treffen. Oder mach einen Technik-Drill, den dir dein Pro gezeigt hat (etwa langsame Halb-Schwünge, um den Übergang zu trainieren). Bleib in diesem Abschnitt fokussiert bei der Sache, gönne dir aber ruhig kurze Pausen alle 5–10 Bälle, um nicht in Hektik zu verfallen. 80% deiner Energie sollten in diese Verbesserung fließen – das ist dein Lernturbo.
- **10 Minuten Kurzspiel-Abschluss:** Zum Ende der Session gehst du idealerweise nochmal aufs Putting- oder Chipping-Grün und übst die Schläge, die dir besonders schwerfallen. Zum Beispiel: Du hattest auf der letzten Runde Probleme aus dem Bunker? Dann nimm dir jetzt 10 Bunker-Schläge vor. Oder du bist mit deinen langen Putts oft zu kurz: Dann übe jetzt ein paar 10-Meter-Putts und versuche, jeden wenigstens bis ans Loch zu rollen. Dieser Abschluss sorgt dafür, dass du mit einem guten Gefühl und einem Plan für deine Baustellen nach Hause gehst.



Natürlich kannst du diesen Plan je nach Zeit und Bedarf anpassen. Wichtig ist das Prinzip dahinter: Jede Trainingseinheit hat Phasen und Schwerpunkte. Du deckst sowohl Putten, kurzes Spiel als auch lange Schläge ab, und du setzt einen Fokus auf etwas, das du verbessern willst. Dadurch wird das Training abwechslungsreich und effektiv. Und denke daran, was wir bereits gesagt haben: Wenn du mal weniger Zeit hast, ist das kein Problem – selbst 30 Minuten gezieltes Üben bringen dich weiter, solange du konzentriert bei der Sache bist. Lieber eine knackige halbe Stunde mit Konzept, als zwei Stunden planlos herumzuwirken.

Ein letzter Tipp: Schreib dir ruhig auf, was du trainiert hast und wie es lief. Ein kleines Trainingstagebuch kann dir helfen, Fortschritte zu verfolgen und die nächsten Ziele zu setzen. So gehst du strukturiert vor und siehst Schwarz auf Weiß, wie sich Übung auszahlt.

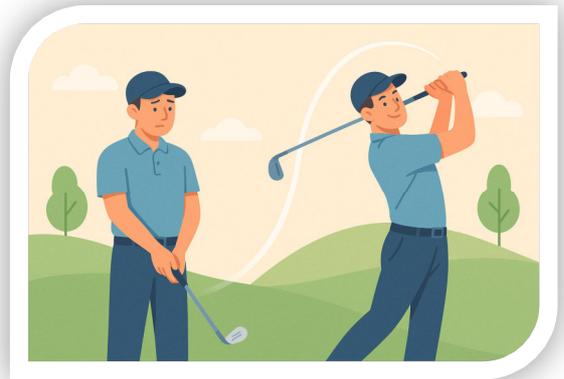
## Fazit: Jeder fängt mal an – mit Geduld wird aus Unsicherheit Routine

Jeder Golfchampion hat mal als Anfänger angefangen – jeder stand irgendwann zum ersten Mal mit weichen Knien auf dem Abschlag. Diesen Gedanken solltest du dir immer wieder ins Gedächtnis rufen, wenn dich Zweifel plagen. Der perfekte Golfer fällt nicht vom Himmel. Entscheidend ist, dranzubleiben und sich Schritt für Schritt zu verbessern. Die Unsicherheit, die du am Anfang spürst, wandelt sich mit jedem Training mehr in Selbstvertrauen. Mit jedem Ball, den du schlägst, mit jedem Putt, den du lochst, gewinnst du an Routine.

Halte dir vor Augen, was du schon erreicht hast: Die Platzreife war der erste große Meilenstein – du hast bewiesen, dass du das Zeug zum Golfer hast. Alles, was jetzt kommt, ist ein kontinuierliches Lernen und Wachsen. Erlaube dir Fehler und lerne daraus, freue dich über kleine Siege und behalte deine Liebe zum Spiel. Mit Geduld, regelmäßiger Übung und der richtigen Einstellung wirst du schon bald merken, wie aus anfangs wackeligen Schlägen solide Routinen werden.

Und wenn es mal schwierig wird, denk daran: Du bist nicht allein. Jeder Flightpartner um dich herum hat ähnliche Erfahrungen gemacht. Golf ist ein Sport fürs Leben – es gibt immer etwas Neues zu lernen, für Anfänger wie für alte Hasen. Genieße den Weg, bleib neugierig und hab Spaß an jedem Abschlag. Mit dieser Einstellung gelingt dir der perfekte Einstieg ins Golftraining – und die Grundlage für ein golferisches Leben voller Freude und Erfolg ist gelegt. **Happy Golfing!**

Dein Golfcoach Matthias



© 2025 Matthias Berger