

DEIN PLAN VOR DER RUNDE

# 20 MIN Warm-Up

---

*Locker. Aktiviert. Bereit.*

# 20 MINUTEN · TRAININGSPLAN 01

## Warm-Up

Die Range-Aufwärm-Routine, die deinen ersten Schlag auf dem Platz vorbereitet — kurz, präzise, in fünf Phasen.

### Zweck

Die meisten Amateure beginnen die Range-Session mit dem Driver und Volltempo. Das überspringt zwei Phasen, die jeder Tour-Profi vor jeder Runde durchläuft — Mobilisation und kurze Schläger zuerst. Dieser Plan führt dich in 20 Minuten vom ersten Probeschwing bis zum mental simulierten ersten Abschlag der Runde.

# 01

PHASE · 3 MIN

## Mobilisation

Drei Minuten ohne Schläger. Hüfte, Schultern und Oberkörper in Bewegung bringen, bevor der erste Ball fliegt.

### DRILL

## Lockern, Drehen, Aktivieren

- Hüfte 10× links / 10× rechts kreisen, dann Schultern 10× vor / 10× zurück
- Schläger waagrecht hinter den Nacken auf die Schultern legen, Oberkörper 15× links/rechts drehen
- Zwei Eisen zusammen nehmen, fünf langsame Schwünge mit doppeltem Gewicht

### Was diese Phase leistet

Du holst Beweglichkeit in die Hüfte, aktivierst den Brustkorb für die Schwungbewegung und gewöhnst die Arme an das Schlägergewicht. Der erste echte Schwung fühlt sich danach federleicht an.

# 02

PHASE · 5 MIN

## Wedge-Aufbau

Zehn Bälle mit deinem Pitching Wedge oder Sand Wedge. Aufbauend von langsamem zu vollem Tempo — du holst dir das Gefühl für die heutige Bewegung.

### DRILL

#### Slow / Medium / Full

- 3 Schläge im Slow-Tempo (halbes Schwung-Tempo, Ziel egal)
- 3 Schläge im Medium-Tempo (etwa 80 % deines normalen Schwungs)
- 4 Schläge im Full-Tempo (volle Geschwindigkeit, jetzt zählt der Sound)

#### Was diese Phase leistet

Wie ein Motor, der erst niedrig dreht. Distanz und Treffsicherheit spielen hier keine Rolle — wichtig ist nur, dass am Ende der knackige Treff-Sound da ist und du im vollen Schwung angekommen bist.

# 03

PHASE · 5 MIN

## Eisen aufbauen

Acht Bälle mit zunehmender Schlägerlänge. Die natürliche Brücke vom Wedge-Tempo in den vollen Schwung.

### DRILL

#### Three-Quarter / Full

- 3 Schläge mit dem 9er Eisen im Dreiviertel-Schwung (Schulterhöhe bis Schulterhöhe)
- 3 Schläge mit dem 7er Eisen im vollen Schwung
- 2 Schläge mit dem 5er Eisen im vollen Schwung

#### Was diese Phase leistet

Du bringst die längeren Eisen ins Spiel und steigerst Hebel und Tempo schrittweise. Distanz spielt noch keine Rolle — wichtig ist der saubere Übergang vom Wedge-Tempo in den vollen Schwung.

# 04 PHASE · 4 MIN

## Lange Schläger

Acht Schwünge bis zum Driver. Erst Probeschwünge ohne Ball, dann mit zunehmender Geschwindigkeit.

### DRILL

#### Probe / Voll

- 2 langsame Probeschwünge ohne Ball (volle Bewegung, halbes Tempo)
- 2 Schläge mit dem Fairway-Holz oder Hybrid bei 80 % Tempo
- 4 Schläge mit dem Driver im vollen Schwung

#### Was diese Phase leistet

Der Driver braucht den längsten Hebel und das höchste Tempo. Die zwei Probeschwünge ohne Ball gewöhnen den Körper an die Bewegung, bevor die Geschwindigkeit dazukommt. So vermeidest du den klassischen Fehler — direkt mit dem Driver auf Volltempo zu starten.

# 05 PHASE · 3 MIN

## Platzsimulation

Die letzten drei Bälle sind keine Aufwärmschläge mehr. Mit voller Pre-Shot-Routine spielst du den Beginn deiner Runde mental schon auf der Range.

### DRILL

#### Erste drei Schläge der Runde

- 1 Schlag mit dem Driver in den mental visualisierten Korridor des 1. Abschlags
- 1 Schlag mit deinem üblichen Annäherungs-Eisen auf eine Fahne (130–150 m)
- 1 Schlag mit dem Wedge auf 50 Meter — wie der Pitch ins Grün

#### Was diese Phase leistet

Du verlässt die Range mental schon auf der Runde. Setup, Bild, Ziel-Check, Schwung — bei jedem der drei Bälle. So entsteht kein psychologischer Bruch zwischen der Range und dem ersten Abschlag, sondern ein flüssiger Übergang.

# 20

MINUTEN · ÜBERSICHT

## Alle Phasen

Das komplette Aufwärmprogramm in fünf Phasen.

- |           |  |              |
|-----------|--|--------------|
| <b>01</b> | <b>Mobilisation</b><br>Lockern, Drehen, Aktivieren     | <b>3 MIN</b> |
| <b>02</b> | <b>Wedge-Aufbau</b><br>Slow / Medium / Full            | <b>5 MIN</b> |
| <b>03</b> | <b>Eisen aufbauen</b><br>Three-Quarter / Full          | <b>5 MIN</b> |
| <b>04</b> | <b>Lange Schläger</b><br>Probe / Voll                  | <b>4 MIN</b> |
| <b>05</b> | <b>Platzsimulation</b><br>Erste drei Schläge der Runde | <b>3 MIN</b> |