

SABANA CROWCROFT



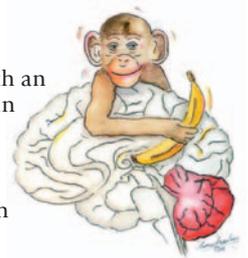
PGA Professional,
Ex-European-Tourspielerin,
Management Trainerin,
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies

Ihr Golfschwung aus einem Guss

Schwunggedanken Einfacher ist einfach besser.

Gehören Sie zu den Golfern, die ihren Schwung in zahlreiche einzelne Bewegungen teilen? Haben Sie für jeden dieser Teile eine eigene Anweisung? Glauben Sie, dadurch Ihren Schwung besser kontrollieren zu können? In diesem Fall habe ich eine wichtige Nachricht für Sie: Diese Vorgehensweise können Sie sich schenken.

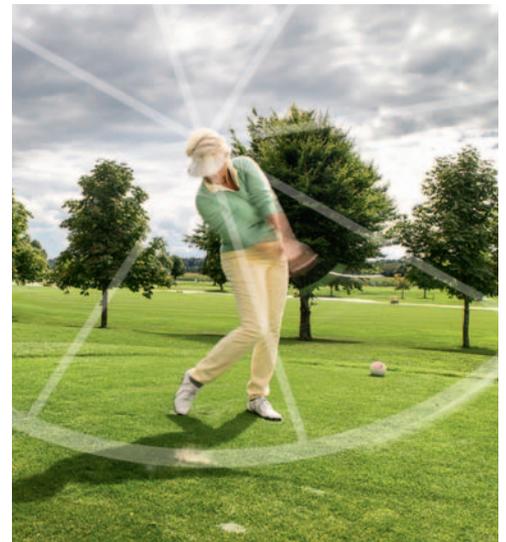
Erinnern Sie sich noch an den betrunkenen Affen in Ihrem Kopf, der planlos von einer Anweisung zur nächsten springt? So ähnlich verhält es sich hier.



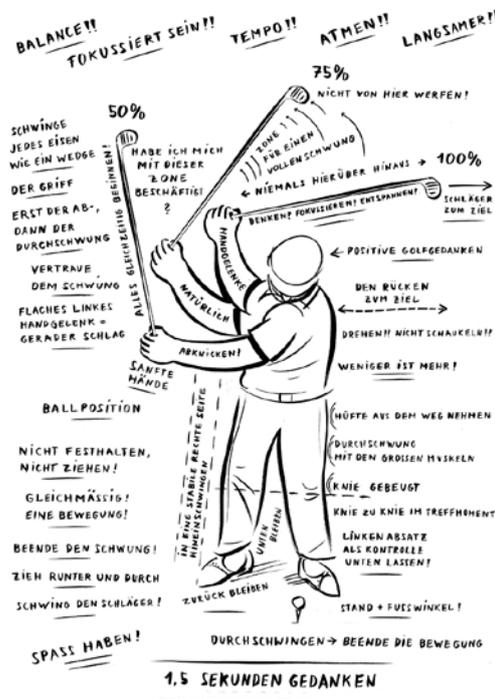
Ihr Cerebellum ist wesentlich befähigter als Ihr Intellekt, die Feinmotorik während des Golfschwungs zu koordinieren. Sie fahren ja auch Fahrrad oder laufen, ohne sich groß darüber Gedanken zu machen. Dies kann auch mit Ihrem Golfschwung gelingen – eine natürliche Bewegung aus einem Guss.

Ein ganzheitliches Bild für Ihren Golfschwung

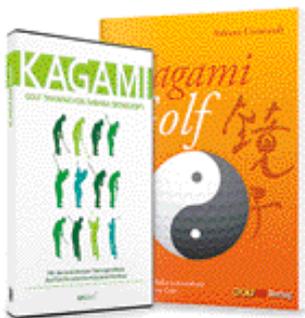
Vertrauen Sie Ihrem Cerebellum, dass es alle Teile Ihres Schwungs korrekt zusammenfügt. Diese KAGAMI Übung hilft Ihnen dabei.



Stellen Sie sich vor, Sie sind ein großes Holzrad einer Pferdekutsche. Die Achse ist Ihr Kopf und Ihre Wirbelsäule. Ihre Arme sind die



Für das Gehirn und den Körper ist es schlicht und ergreifend nicht möglich, eine Serie intellektuell kontrollierter Anweisungen zu befolgen, während das Unterbewusstsein zeitgleich versucht, die für einen guten Schlag notwendige Feinmotorik in Gestalt von Rhythmus und Koordination zu steuern. Irgendetwas wird dabei auf der Strecke bleiben.



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
europäisches Ausland € 7,-
Erhältlich telefonisch (089/42718187)
über den **GOLF TIME Verlag** oder über
www.kagami.de

Golf Training DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 29,95 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Buch & DVD Paket:
Sonderpreis: € 44,90 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

GOLF URLAUBSREISEN
Frühjahr 2016

mit Sabana Crowcroft



Südafrika: *Golf & Safari*
Lissabon: *Penha Longa*
Belek: *Gloria Serenity*
Italien: *Royal Park i Roveri*
Mallorca: *Alcanada*



Championship Golfplätze
genießen
mit gleichgesinnten Golfern

Inklusive 5-tägigem
intensivem
KAGAMI Training.



Mehr Informationen unter:
[kagami-golf.de/
reisen.html](http://kagami-golf.de/reisen.html)

**»Einen Schwung in seine Einzelteile zu zerlegen
ist wie eine Katze zu sezieren:
Überall Blut, Eingeweide und Knochen.
Aber Sie werden keine Katze haben«**

Ernest Jones (PGA Professional)

Speichen und Ihr Schlägerkopf ist Teil des Äußeren des Rades. Dieses macht eine rhythmische weiche Bewegung in beide Richtungen.

Die Bewegung des Rades bringt Sie in den Rückschwung und verwendet dabei die Rotationsbewegung Ihrer Schultern und Hüften. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das hintere Bein beim Rückschwung. Das bedeutet, dass Sie ganz leicht auch Ihren Kopf seitlich bewegen müssen.

Geben Sie sich am Ende des Rückschwungs Zeit, um das Rad wieder in die andere Richtung zu drehen. Die meisten Amateurgolfer hetzen sich durch diesen Teil des Schwungs, weil sie so darauf konzentriert sind, den Ball zu SCHLAGEN. Das macht den Rhythmus und das Timing kaputt, weil das Cerebellum nicht mehr effektiv arbeiten kann.



Die Drehrichtung des Rades im Abschwung wird von Hüfte und Beinen bestimmt. Diese drehen sich in Richtung des Ziels, sodass Ihre Schultern und Arme auf die Drehung der Hüfte REAGIEREN – statt sich eigenständig in Richtung Ball zu bewegen.

Dies bewirkt eine kleine Verzögerung des Abschwungs mit Ihren Armen und Händen, was wiederum zu einer schnelleren Schlägerkopfgeschwindigkeit führt – mit weniger Anstrengung.

Ein großer Vorteil dieser Visualisierung ist, dass Sie den Ball weiter und genauer schlagen werden.



Lassen Sie das Cerebellum seinen Job machen

Das Cerebellum ist ein sehr unterschätzter Teil des Gehirns. Es ist verantwortlich für die motorische Koordination des Körpers. Sie sollten ihm viel mehr Vertrauen schenken, weil es direkt mit Ihren Muskeln kommuniziert, ohne dass Schwunggedanken und -befehle Ihre Bewegung belasten. Dieser Teil des Gehirns ist WESENTLICH effektiver beim Fine-Tuning und der Koordination des Golfschwungs, als Ihr Intellekt und all seine Anweisungen je sein können.

Diese KAGAMI Visualisierung hilft Ihnen, Ihren Intellekt zu beruhigen und Ihr Unterbewusstsein während des Schwungs zu aktivieren. Das wiederum unterstützt die Koordination und den Rhythmus und hilft Ihnen, während des Schwungs im JETZT zu bleiben. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, bessere Ergebnisse zu erzielen, um ein Vielfaches. 