

5 Gekonnt Einlochen können



Minigolf spielen

Materialien - Technik - Training - Turniere

Ein Überblick für Anfänger

Schutzgebühr 3 €

www.MinigolfSport.de

DMV
DEUTSCHER
MINIGOLFSPORT
VERBAND

Mini GOLF
MARKETING GMBH



Dr. Gerhard Zimmermann

Liebe Minigolffreunde,

Minigolf macht Spaß!

20 Millionen begeisterte Hobbyspieler finden sich jährlich auf den ca. 3000 Minigolfanlagen in Deutschland ein und betreiben Minigolf als Freizeitvergnügen: Singles, Pärchen, Familien, Schulklassen, Geschäftsfreunde, Arbeitskollegen und Gruppen verschiedenster Struktur. Und jeder will seinen Spaß dabei haben.

Wie es in einem leistungsorientierten Land wie Deutschland üblich ist, will der/die ein oder andere aber dann mehr. Besser, höher, weiter ist häufig unsere Devise. Aus diesem Grund haben wir das hier vorliegende Technikheft entwickelt, um ein paar kleine Tipps zu geben, wie man seinen Score

Grußwort

beim Minigolf verbessern und das nächste Mal die Freunde leichter besiegen kann.

Aber das Heft enthält noch mehr: Es ist für den geschrieben, der seine Leidenschaft auch mal auf einer anderen Minigolfanlage in seiner Umgebung ausprobieren will; auf der wieder neue Herausforderungen auf den Hobbyspieler warten. Der Minigolfatlas auf www.minigolfsport.de erleichtert die Suche. Für Vielspieler bietet sich dann das Rabattsystem der MinigolfCard an und wer vom Hobbyspieler zum Turnierspieler avancieren will, ist in jedem unserer 300 Vereine ein gerne gesehener Schnupper-Gast.

Minigolf ist Freizeitvergnügen und Minigolf mit immer besser wer-

enden Ergebnissen: Das macht als Turnier- und Vereinssport noch mehr Spaß!

Wer sein Talent erproben und entwickeln möchte, der lässt sich in einem teilnehmenden Verein unverbindlich auf das Minigolf-Leistungsabzeichen trainieren. Das Tolle dabei: Mit dem Minigolf-Leistungsabzeichen hat man gleichzeitig den Bereich Koordination beim Deutschen Sportabzeichen geschafft!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Euch beim nächsten Minigolfmatch viel Erfolg und natürlich viel Spaß!

Euer DMV-Präsident
Dr. Gerhard Zimmermann

DMV-Fördermitglieder



TEAM ONE



Allianz
www.allianz-stoekel.de



Druckerei Frant
Schrift hat einen Wert



inventive
a Consulting & Training team



PRINT
more



SPIEL GOLF



Volker Müller
Ergänzungssport



Impressum

Herausgeber: Minigolf Marketing GmbH; Panzerstraße 49, 96049 Bamberg, Antzgencht Bamberg HRB 5584, USt-IdNr.: DE187759640

Geschäftsführer:

Gabriele Liebig, Achim Braungart Zink (jeweils allein vertretungsberechtigt),

Tel.: 0951 - 2974196

E-Mail: geschaeftsstelle@minigolfsport.de

Redaktion: Willi Hetrich, Achim Braungart Zink, Heiner Sprengkamp

Bestellungen unter drucksachen@minigolfsport.de oder bei der Minigolf Marketing GmbH mit obigen Kontaktdaten

Bankverbindung: Volksbank Bad Münden e.G., BLZ: 254 917 44, Konto-Nr.: 56 520 200

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Michael Seitz (DMV-Vizepräsident-Breitensport), E-Mail: vizepraesident-breitensport@minigolfsport.de

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bamberg.

Der Nachdruck aller Textbeiträge mit Quellenangaben, auch gekürzt, ist wünschenswert. Zwei Bezugsbeispiele werden erbeten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildentwürfe wird keinerlei Gewähr übernommen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt im Wortlaut oder auszugsweise und gekürzt veröffentlicht werden. Mit Namen gekennzeichnete Artikel drücken nicht unbedingt die Meinung des DMV oder der Redaktion aus.

Minigolfsport: Materialien - Technik - Training - Turniere

Inhalt

- 2 Grußwort
- 3 Inhalt
- 4 Einleitung: Minigolf und Technik
- 5 Worum geht es beim Minigolfen?
- 6 Schläger
- 8 Bälle: Größen, Gewichte, Härten und Sonstiges
- 9 Typische Bälle
- 10 Bälle wärmen
- 11 Bälle pflegen: Oder - Wie bekomme ich meine Bälle klein?
- 12 Fragen an Walter Erlbruch zu Minigolfbällen
- 13 Balltaschen gibt es viele ... aber welche ist die richtige für mich?
- 14 Ohne Handtuch rollt nichts!
- 15 Regenspiele für Minigolfer
- 16 Schlagtechnik
- 18 Der Weitschlag
- 19 Die hohe Kunst des Schneidens
- 20 Punkte zum Ablegen, Überspielen und Ausrichten
- 22 Minigolf ist nicht gleich Minigolf
- 24 Möglichkeiten für ein Minigolftraining
- 25 Trainingsspiele - Möglichkeiten mehr als nur Runden zu drehen
- 28 Konzentration ist notwendig, aber wie denn?
- 30 Mentales Training
- 32 Aufbau von Selbstvertrauen
- 33 Turnierknigge
- 34 Turnierformen
- 35 Entspannen bei der Anspannung
- 36 Aufwärmen
- 37 Pistenpläne
- 38 Wettkampf und Ernährung für Sportler
- 39 Wenn's mal wieder länger dauert
- 40 Anti-Dopingbestimmungen
- 42 Wintertraining
- 43 Vom Anfänger zum Weltmeister



Bisher erschienene Einzelhefte zu den verschiedenen Systemen.

Einleitung: Minigolf und Technik

Wie oft würden wir einem „Hobby-Minigolfer“, der an einer Bahn steht und gerade einen „Otto“ schiebt (also mit sechs Schlägen nicht im Ziel ist), einen kleinen Hinweis geben, was er da gerade falsch macht. „Nicht hinter den Ball stellen“ zum Beispiel, oder: „Mit einem solchen Ball geht das nicht, nehmen Sie doch den anderen, den blauen Ball, aus Ihrem Körbchen.“

Lassen sich die Hobbyspieler darauf ein, sind sie oft erstaunt, dass es gleich einen guten Schlag oder sogar ein Ass gibt. „Danke, ist ja so ganz leicht!“

Na ja, dass hinter diesen Tipps oft lange Jahre an Minigolferfahrung stecken, muss ihm ja nicht gleich auf die Nase gebunden werden.

Dieses Heft versteht sich als eine Ansammlung solcher Tipps, die das Minigolfspielen erleichtern können. Es ist keine sportwissenschaftliche und umfassende Darstellung des Minigolfsports.

Dabei wird der Bereich des Minigolfs unterteilt in Tipps zu den verwendeten Materialien, zur Schlagtechnik, dem Training und zu den Turnieren.

Hinzu kommen Hinweise, die für die „Konzentrationsportart“ Minigolf, insbesondere mit Blick auf deren psychische Seite, von Nutzen sind.

Diese Tipps für Anfänger sind eine Möglichkeit sich selber mit dem Minigolfen intensiver zu beschäftigen. Am besten wäre es, wenn man sich als Neuling auf dem Platz dann auch noch mit jemandem trifft, der eine Trainerausbildung absolviert hat. Mit demjenigen zusammen kann das Erarbeiten der einzelnen Bereiche noch wesentlich erfolgreicher verlaufen. Wenn ein solcher Trainer dann auch einmal zu einer der folgenden Ausführungen eine andere Auffassung hat, wäre dies erfreulich. Denn eine Wahrheit ist immer die Wahrheit des einzelnen Spielers.

Das Ausprobieren und Abwägen, Selbermachen und Austauschen bringen jeden Spieler voran.

In all den vergangenen Jahren, in denen ich mich dem Minigolfspiel gewidmet habe, sind nur wenige Dinge konstant geblieben: Es macht mehr Spaß im Team zu spielen und zu trainieren und

es bringt auch mehr Erfolg. Und manchmal ist es für das Team sinnvoller, wenn ich meinen eigenen Weg gehe, meinen eigenen Ball spiele, meinen eigenen Schlägertyp benutze, meine eigenen Punkte auf der Bahn nutze. Deshalb ist Minigolf Mannschafts- und Individualsport.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern viel Spaß bei der Lektüre, erfolgreiches Ausprobieren und Austüfteln und zunehmend bessere Ergebnisse bei den Turnieren!

Und ich kann allen versprechen: Nicht jeder Leser wird Weltmeister werden können, aber schon die Teilnahme an einer Landes- oder Deutschen Meisterschaft ist einfach nur Klasse!

Abseits der grauen Theorie gilt ohnehin:

Aufm Platz ist wichtig!

Willi Hettrich

P.S.: Über Rückmeldungen zu diesem Heft freuen sich die Autoren.

Dank den MitarbeiterInnen

Diese Beschreibungen zu Materialien, Technik, Turnieren und Training sind eine Gemeinschaftsproduktion. Es haben daran mitgearbeitet:

- wh: Willi Hettrich
- mj: Markus Janßen
- tb: Thorsten Breitbach
- hsp: Heiner Sprengkamp
- abz: Achim Braungart Zink
- lh: Lothar Homey
- ps: Petra Szablikowski

Unser Dank gilt:

- Pingvin Minigolf für die Verwendung des Interviews mit Walter Ertbruch
- Reiner Bergsmann für die Verwendung der Überlegungen zum Minigolftraining

Allen sei für ihre Mitarbeit herzlich gedankt!

Dank auch an alle MinigolferInnen, die durch sachliche Anmerkungen zur Erstellung dieser Beschreibungen beigetragen haben!



Willi Hettrich



Worum geht es beim Minigolfen?

Wer einen „Minigolfprofi“ beim Spielen beobachtet, der achtet vor allem darauf, dass dieser schon wieder den Ball mit einem Schlag ins Loch gebracht hat. Passiert es dem Hobbyspieler dann selber, freut er sich riesig mit den Worten: „Das kann ich auch!“ Ihm kommt es auf das Ergebnis an. Er sieht weniger darauf, was der „Profi“ anders macht. Dass er einen anderen Schläger und eine Tasche mit Gummi-Bällen hat, wird noch wahrgenommen. Wer mit dem Minigolfspielen selber ernsthaft anfangen möchte, sollte genauer hinsehen.

Was ist wichtig für einen Minigolfer?

Betrachten wir das nebenstehende Bild: Es gibt eine Spielszene von Jugendlichen während eines Ranglistenturniers in Neheim-Hüsten wieder. Hier können wir einiges sehen, was für den Sport Minigolf wichtig ist:

- Schläger
- Haltung des Schlägers
- Ausrichtung des Schläges

- Konzentration auf den Schlag
- Ausrichtung der Füße
- Ablage des Balles
- Bälle
- Balltaschen
- Getränke
- Sportkleidung
- Mitspieler

Um all diese Dinge soll es in diesem Heft gehen.

Im Einzelnen kümmern wir uns um folgende Fragen:

Welche Schläger gibt es für Minigolfer und wie unterscheiden sie sich?

Welche Unterschiede haben die Bälle und wie wähle ich den richtigen Ball für eine Bahn aus?

Wie sind die Bälle zu behandeln? Werden sie nur in den Balltaschen transportiert?

Wie wird ein Schläger angefasst und was mache ich als Linkshänder?

Was habe ich bei meiner Schlaghaltung zu beachten? Wie stehe ich auf der Bahn und wie spiele ich den Ball?

Mache ich ein Ass, wenn ich mich etwas mehr konzentriere?



Bereiche auf die ein Anfänger beim Minigolf achten sollte

Fotos: wh



Eine ganz normale Spielsituation für einen Minigolfer bei einem Turnier

Was ist die optimale Konzentrationsphase?

Wie hat der Minigolfer das eigentlich alles trainiert und wo?

Ist die Vereinskleidung nur ein Erkennungsmerkmal oder verbirgt sie noch andere Geheimnisse?

Wie funktioniert das Minigolfen in einer Spielgruppe?

Welche Turniere gibt es?

Bei welchen Turnieren kann ich mitspielen?

Haben meine Mitspieler noch etwas zu tun außer meine Schlaganzahl zu notieren?

Manche Spieler haben einen Bundesadler an ihrer Balltasche. Ist das ein Souvenir oder ein Leistungsabzeichen?

Wie kann ich auch so einen bekommen?

wh

Biologie Schläger

Nicht nur der Preis ist wichtig!

Dieses ist ein weites Feld und es gibt fast so viele Meinungen zu Schlägern, wie Hersteller von Schlägern und Modellen. Walter Erlbruch antwortete auf die Frage danach, welchen Schläger er spielen würde, sinngemäß: „Mir ist egal, was ich für einen Schläger spiele, Hauptsache es steht „Ben-ny“ darauf.“ Jeder Spieler, jede Spielerin hat also auch seine bzw. ihre Vorlieben.

Was kann man also generell zu Minigolfschlägern sagen? Bestimmt gehören dazu Anmerkungen zu den folgenden Bereichen:

- Schlägergröße
- Schlägerwinkel
- Schlägergummi
- Schlägergewicht
- Schlägerform
- Rechts- oder Linksschläger
- Griffband
- und Preise

Schlägergröße

Der Schläger sollte die passende Größe haben. Diese hängt einerseits von der Größe des Spielers ab, andererseits von der Körperhaltung. Und da sind wir wieder bei den individuellen Ansätzen. Es gibt Top-Spieler, die einen ganz kurzen Schläger haben und sich damit weit nach unten bücken. Es gibt aber auch große Spieler mit einer stark aufrechten Haltung, die

dann einen sehr langen Schaft haben und auch erfolgreich spielen.

Tipp: Bitte auf eine die Wirbelsäule schonende Haltung achten. Also den Oberkörper möglichst gerade halten. Das behindert einen genauen Schlag nicht und mit einem gesunden Rücken hat man langfristig mehr Spaß am Minigolf.

Schlägerwinkel

Der Schlägerkopf sollte parallel zur Bahnoberfläche verlaufen. Ist der Winkel zwischen dem Schlägerschaft und dem Schlägerkopf für die individuelle Schlaghaltung zu groß, kann es passieren, dass der Schlägerkopf nur mit der vordersten Spitze auf der Bahn aufliegt und der Ball beim Schlagen nicht optimal getroffen wird. Auch bei zu kleinem Winkel kann es zu Problemen kommen, da dann der Schlägerkopf nur hinten auf der Bahn aufliegt und zur Schlägerspitze hin keinen Bahnkontakt mehr hat.

Betonbahnen darf ich als Spieler betreten. Dadurch kann ich mich immer wie gewohnt hinstellen. Miniaturlaufbahnen darf man nicht betreten. Liegt der Ball dann weiter von mir entfernt, ist ein kleiner Winkel zwischen Schaft und Kopf ungünstig. Der Kopf wird hinten angehoben und ist so beim Schlag schwerer genau zu führen.

Um allen möglichen Bedingungen gerecht zu werden, gibt es Schläger, bei denen der Winkel zum Schaft einstellbar ist. Ich habe auch schon jemanden getroffen, der seinen Schlägerkopf zwischen der Miniaturlaufbahn und der Betonbahn veränderte. Die meisten tun das aber nicht.

Schlägergummi

Im Gegensatz zu Golfschlägern oder „Anlagenschlägern“ sind die Schlagflächen unserer Minigolfschläger mit einem Gummi versehen. Diese unterscheiden sich, neben der Farbe, vor allem in der Härte. Für jeden, der anfängt intensiver Minigolf zu spielen, ist es noch nicht so wichtig, ob er ein eher hartes oder eher weiches Schlägergummi verwendet. Von Zeit zu Zeit sollte es am Schläger aber gewechselt werden. Das Material wird mit der Zeit hart und dadurch unbrauchbar.

Schlägergewicht

Ein schwerer Schläger ist auf den ersten Blick etwas Tolles. Endlich ein ernst zu nehmendes Sportgerät und nicht dieses leichte „Anlagenspielzeug“. Da ist etwas dran. Wenn der Schläger schwerer ist, scheint er stabiler in der Bewegung zu sein und ich brauche auch nicht so viel Kraft in den Schlag zu legen. Wer dann aber den einen um den anderen Tag mehrere Stunden trainiert, der kann ein großes Gewicht schon mal im Handgelenk zu spüren bekommen.

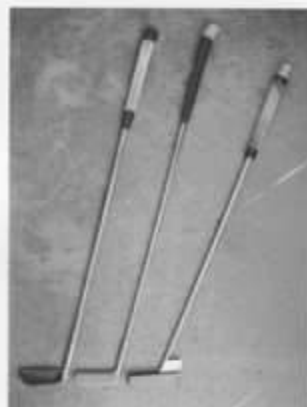
Tipp: Es gibt einige Schläger, bei denen lässt sich das Gewicht verändern. Am Anfang macht es aber mehr Sinn sich um eine bessere Schlagtechnik zu kümmern und seine Bälle kennen zu lernen, als mit Schlägergewichten zu experimentieren.

Schlägerform

Weit verbreitet ist die L-Form bei Minigolfschlägern. Eine Alternative sind die T-Schläger. Ein wesentlicher Unterschied dabei



Auf die Haltung mit dem Schläger achten. Die Wirbelsäule sollte dabei möglichst entlastet werden. wh



Verschiedene Schlägertypen, Winkel und Längen. wh

ist, dass sich bei der T-Form der Schaft in Höhe des Balles und des Schlagpunktes befindet, bei der L-Form jedoch am hinteren Ende des Schlägerkopfes. Der Spieler sollte ausprobieren, mit welcher Schlägerform er sich beim Schlagen wohler fühlt.

Rechts- oder Linksschläger

Meist geht man davon aus, dass ein Rechtshänder von der rechten Körperseite aus den Ball nach vorne spielt. Er steht dann also auf der linken Seite der Minigolfbahn. Für den Linkshänder gilt das sinngemäß anders herum.

Mir sind aber auch Fälle bekannt, die zeigen, dass es auch anders geht. Ein Rechtshänder wollte mit dem Minigolfspielen anfangen und lieh sich von jemandem einen Schläger aus und spielte damit recht erfolgreich. Der Verleiher war Linksspieler gewesen und so spielte der neue Minigolfer als Rechtshänder mit einem Linksschläger von der rechten Seite der Bahn von der linken Körperseite nach vorne.



Ein doppelseitiger Schläger. wh

Fazit: Ausprobieren und darauf achten, wie die Schläge am besten gelingen und kontrolliert werden können.

Es gibt auch Schläger, die auf beiden Seiten eine eingearbeitete Schlagfläche haben.

Schlägerpreise

Ich selber bekam als Anfänger von einem älteren Vereinskollegen einen Schläger für den Freundschaftspreis von 20 Euro überlassen. Wie ich später feststellte, handelte es sich um einen selbstgebaute Schlägerkopf. Da konnte jemand mit Metall umgehen und hatte selbst einen Schlägerkopf hergestellt (einen L-Schläger) und ihn mit einem gekauften Schaft versehen. Die Größe passte für mich. Das Spiel gelang ganz ordentlich.

Nach einigen Jahren wollte ich einen neuen Schläger haben. Denn bei intensivem Training taten mir von Zeit zu Zeit die Handgelenke weh. Der neue Schläger sollte leichter sein. Bei einem Turnier bot mir jemand, dem ich von meinem Wunsch erzählt hatte, an, einen anderen Schläger auszuprobieren. Es war damals ein Caddy-Top-Schläger. Ich nahm ihn in die Hand, machte ein paar Schläge und konnte mit bestem Erfolg diesen Schläger in dem Turnier sofort einsetzen. Der Schläger kostete mich über 100 Euro.

Ich habe aber auch schon für einen Anfänger einen Golf-Putter aus einem Sportgeschäft für 20 Euro gekauft, die Schlagfläche mit Hilfe von doppelseitigem Klebeband mit einem Gummi versehen und für dann unter 30 Euro weitergegeben.

Tipp: Schläger ausprobieren, ob er richtig in der Hand liegt. Oder mit einem Händler/Hersteller darüber sprechen, wie im Vergleich zu diesem Schläger der gewünschte sein sollte. Anfangs vielleicht mehr auf den Preis schauen. Wer dann beim Minigolf bleiben will, sollte schon den für ihn besten Schläger sein Eigen nennen.

Wenn Kinder wachsen, brauchen sie einen längeren Schläger. Da genügt es, wenn der Schaft ausgetauscht wird.



Links- (links) und Rechtsspieler mit einem T- und L-Schläger (rechts) wh

Griffband

Wer seinen Schläger oft benutzt und dabei ins Schwitzen kommt, sollte von Zeit zu Zeit das Griffband wechseln. Vereinskollegen sind dabei bestimmt behilflich. Die Sportabteilungen halten Griffbänder für Tennisspieler vorrätig, die verwendet werden können. Griffbänder verbreitern den Griff des Minigolfschlägers. Das ist mitunter sehr wichtig. Der Schläger sollte jedenfalls angenehm in der Hand liegen. Dazu sollte er nicht zu dünn, aber auch nicht zu dick sein. Das ist ähnlich wie bei einem Buntstift. Ist dieser zu dünn, kann die Benutzung zu Verkrampfungen in der Hand führen, ist er zu dick, ist er unhandlich und nicht mehr präzise einzusetzen.

Tipp: Es gibt Minigolfer, die sich aus Kork oder anderen Materialien einen Schlägergriff an ihre Hand angepasst haben, so dass sie ihre Hände immer in einer bestimmten Haltung anlegen. (So etwas ist bei besseren Badminton-Schlägern in einfacher Weise am Griff üblich.) Dadurch wollen sie sicherstellen, dass der Schläger zum eigenen Körper immer die gleiche Ausrichtung hat und nicht einmal mehr nach links oder nach rechts gehalten wird. Für Anfänger ist dies nicht unbedingt zu empfehlen.

wh



Zwei erfolgreiche Spieler (oben Michael Smith, unten Jouni Valkjärvi) mit extremen Schlägerhaltungen wh

Aus den Internationalen Spielregeln:

4. Ball

(1) Alle Minigolf- und Golfbälle aus jedwedem Material sind zulässig.

(2) Der Durchmesser des Balles muss zwischen 37,0 mm und 43,0 mm betragen. Die Bälle dürfen nicht höher als 85 cm springen, wenn sie bei 25° C aus einer Höhe von 1 m auf Beton fallengelassen werden.

Bälle: Größen, Gewichte, Härten und Sonstiges

Grundlagen zum Thema Bälle



Ein Minigolfball in drei Varianten (v.l.): lackiert, mit Raulack und als Rohling wh

Bälle sind für Minigolfer ein so weit reichendes Thema, dass es im Rahmen dieses Heftes nicht vollständig behandelt werden kann. Hier soll es um die Grundlagen gehen, vor allem um verschiedene Größen, Oberflächen und Balldaten.

Größen und Oberflächen

Hat man bereits einen Mini-golf-Online-Shop oder einen Katalog durchstöbert, werden einem folgende Abkürzungen mit Sicherheit einmal untergekommen sein: kl, gx oder auch mr. Was heißt das alles? Hier eine kurze Erläuterung:

chen um die so genannten Balldaten. Neben der Größe und der Oberfläche sind die Daten des Balles das dritte Kriterium, um einen Ball genau zu definieren. Die drei Parameter sind:

ser hat. Hier z.B. der Minstdurchmesser von 37 mm. Fällt ein Ball durch diese Lehre, ist er als Turnierball zu klein. Geht er nicht durch, kann er verwendet werden. Ähnliches gibt es auch für die Maximalgröße von 43 mm eines Balles.



Ein mittelgroßer (links), ein großer (Mitte) und ein kleiner Minigolfball wh

1. Die **Sprunghöhe**, angegeben in Zentimetern (gemessen aus einem Meter Fallhöhe)
2. Die **Härte**, angegeben in Shore: 80sh = hart, 20sh = weich
3. Das **Gewicht**, angegeben in Gramm.



Balllehre zum Prüfen von Minstdurchmessern wh

Ein Beispiel

Das Ganze veranschauliche ich am Beispiel eines Maier Classic 3 (Abb. am Rand):

Als Angaben finde ich: kl, 19, 82, 40. Diese Zahlenkolonnen werden oft in der Reihenfolge: Sprunghöhe, Härte, Gewicht gemacht. (Aber nicht immer!)

Über den Classic 3 erfahre ich in diesem Bild also folgendes: Der Ball ist klein (hier 38 mm im Durchmesser) und glatt lackiert. Aus einem Meter Fallhöhe springt der Ball 19 cm hoch. Er hat eine Härte von 82 Shore, ist also ziemlich hart, und wiegt 40 Gramm.

Ballbezeichnungen

Um die Bälle zu unterscheiden, können Zahlenreihen, Nummerierungen oder Namen aufgedruckt sein. Damit kann man sich in Pistenplänen über einen bestimmten Ball verständigen. Wird z. B. ein Classic 3 verwendet, weiß ich, welcher Ball gemeint ist.

Bei einigen Bällen haben sich auch Spitznamen eingebürgert. Der schwarz-weiße Nifo 3 aus der Abbildung über Ballgrößen wird z.B. meist als „Kuh“ bezeichnet.

Aufdrucke auf den Bällen können auch als Werbeflächen genutzt werden.

sk wh



Ein Classic 3 mit seinen Balldaten (oben) und ein Minigolfball mit Werbung (unten) wh

Der erste Buchstabe dieser Abkürzungen steht immer für den Balldurchmesser:

- K** = Klein, ca. 37 mm
- M** = Medium, ca. 40 mm
- G** = Groß, ca. 43 mm

Der zweite Buchstabe der Abkürzungen steht für die Oberfläche:

- L** = lackiert, glatter Lack
- X** = Raulack, ein rau geschliffener Ball, der lackiert wurde
- R** = Rohling, also ein Ball ohne Lack.

Manchmal findet sich bei einer Ballangabe sogar ein doppeltes RR. Das steht für einen besonders rauen Rohling.

Balldaten

Off geht es in Expertengespräch



Typische Bälle

Ein Versuch in der Flut von Bällen nicht unterzugehen

Die Vielfalt der Minigolfbälle wird mit jedem Ball, der neu herauskommt, größer. Und es ist dabei kaum möglich, eine Übersicht zu behalten. Auch hat ein Spieler oft seine Vorlieben in Bezug auf die verschiedenen Ballhersteller.

Alte Bälle

Es gibt einige „Schätzchen“ unter den alten Minigolfbällen, von denen man zumindest gehört haben sollte. Da sind die alten Deutschmann-Bälle. Besonders 083, 084, 085 und 087. Wer einen silbrigen, glatt gespielten 085 hat, wird ihn hegen und pflegen wie seinen Augapfel. Manche Spieler haben für diese Bälle eine eigene kleine Minigolftasche, in die der Ball sofort nach Gebrauch zurückgelegt wird.

Nicht weniger legendär ist der „Mini“, damals einer der ersten Anlagenbälle: Viele spielen diesen harten Ball heute an (fast) jedem Labyrinth, da der mehr Schlagfehler verzeiht und sich fast von selbst in das Hindernis hineinzieht.

Ball-Typen

Die Vielfalt der Bälle kann gegliedert werden in Ball-Typen nach Sprunghöhen, Härte des Balles und in typische Bälle für bestimmte Bahnen.

Gliederung nach Sprunghöhen und Härten

Es kann unterteilt werden in tote (so werden Bälle genannt, die annähernd 0 cm Sprunghöhe haben), langsame, mittelschnelle und schnelle Bälle. Eine andere Unterscheidung wäre nach der Härte, also in weiche, mittelharte und harte Bälle.

Bahnenbälle

Man kann die Bälle auch gliedern nach Hindernissen, an denen sie überwiegend einge-

setzt werden.

Da gibt es typische Netzbälle, wie einen Sun oder Göteborg. Es gibt Schleifenbälle wie einen rosa Grenchen oder einen Bof EM 1998 Thomas Giebenhain. Man kennt Brückenbälle wie einen SV Golf C2, einen Z 05 oder einen Algund. Rohrbälle sind meist hart und schnell, wie z.B. ein Reisinger 30, ein alter A7, ein Reisinger Bergheim oder ein mg 3.

An Bahn 6 auf dem System Beton werden oft Ravensburg-Bälle der 250-er oder 380-er Serie (250-252 oder 380-382) oder Lightbälle gespielt. Steine und Bälle, die lange rollen und jedes kleine Gefälle zum Loch annehmen sollen, setzt man meistens an Bahn 7 auf Beton, also dem Weitschlag ein.

Ballserien

Hier handelt es sich um Bälle, die insgesamt ähnliche Eigenschaften besitzen, aber zum Beispiel in der Sprunghöhe zunehmen. Dadurch kann ein Spieler auf unterschiedliche Temperaturen so reagieren, dass er einen schnelleren oder langsameren Ball nimmt. Durch die ähnlichen Eigenschaften braucht der Schlag dabei nicht verändert zu werden.

Beispiel: Die Ravensburger 250-er Serie. Die Bälle werden gerne gespielt an Bahn 10 auf Betonanlagen. Viele haben den 250-er, aber auch den 251-er, den 252-er und den 253-er und auch die höheren Nummern in ihren Balltaschen. Da diese Bälle häufig nachproduziert werden, sind Bälle mit gleichen Nummern aber oft nicht gleich. Beim Kauf solcher Bälle sollte auf eine entsprechende Abstufung der Sprunghöhen und Härten geachtet werden.

Lieblingsbälle

Fast jeder Minigolfer hat bevorzugte Bälle, die er aus seiner Tasche herausholt, wenn er nicht mehr genau weiß, was er an einem Hindernis noch machen soll.

Oft werden diese Lieblingsbälle aber auch immer dann gespielt, wenn es irgend geht. Vielleicht findest Du auch solche Bälle für Dich.

Notwendige Bälle

Auf die Frage an Walter Erbruch (Weltmeister 2011) nach seinem Lieblingsball antwortete dieser sinngemäß: „Ich habe keinen Lieblingsball. Ich suche immer nach dem optimalen Ball für die Bahn, die ich gerade spiele.“

In diesem Sinne wird sich jeder selber nach den „richtigen“ Bällen umsehen müssen. Das hängt schon sehr von den Anlagen ab, die man häufig spielt. Und wer fragt, dem wird von seinen Mitspielern bestimmt auch ein Ball empfohlen oder geliehen.

Weitere Informationen

Eine detaillierte Übersicht über Hersteller und ihre jeweiligen Ballprogramme findet man über die Webseite des DMV unter dem Link zu den Fördermitgliedern;

www.minigolfsport.de

wh



Bälle aus einer Ballserie wh



Auswahl aus der 250-er Ballserie der Firma Ravensburg. Der 253 ist zweimal vorhanden. Schon die Farbe deutet auf eine andere Serie des Balles hin. abz



Andreas Wittke mit Socken zum Bällewärmen, mj



Ein Heizkissen zum Wärmen, abz

Bälle wärmen und Sockeltes

Versuche zu Taschen, Socken und Balleigenschaften

Auf den Seiten zuvor haben wir bereits etwas über die Eigenschaften von Bällen (Gewicht, Sprunghöhe, etc.) erfahren. Auf einige Eigenschaften kann der Spieler direkt Einfluss nehmen (Balltemperatur, Oberfläche,...). Im Rahmen dieses Heftes möchten wir näher auf die Balltemperatur eingehen, weil davon auch die Sprunghöhe und die Härte des Balles abhängen.

Die Sprunghöhe und die Temperatur sind einfach zu ermitteln und werden vom Spieler oft überprüft und verändert. Denn man kann den Ball in die Balltasche legen, der Ball kann sich in der Außentasche der Sportbekleidung befinden, in der Innentasche einer zusätzlichen Hose sein, oder direkt am Körper in einem Socken.

Die Temperaturunterschiede, die erreicht werden können, hängen von der Umgebungstemperatur ab. Das Diagramm unten enthält eine Testreihe für den angegebenen Ball über eine Dauer von zwei Stunden in einer Wohnung.

Dabei ist festzustellen, dass

- die Bälle in den Taschen ca. 45 Minuten brauchen, bis sie ihre maximale Temperatur erreicht haben,
- die Maximaltemperatur leicht über 30° C liegt,
- bei der Außentemperatur von ca. 22° C der Unterschied zwischen Innentasche und Socken gering ist,
- eine Temperaturerhöhung des Balls um ca. 10° C erfolgt,
- die Veränderungen in der

Sprunghöhe parallel dazu verlaufen,

- bei den gewärmten Bällen deren maximale Sprunghöhe auch nach ca. 45 Minuten erreicht ist,
- sich die Sprunghöhe bei diesem Ball bei Temperaturveränderung um ca. 30% erhöht.

Fazit

Für den Minigolfer heißt das: Die Bälle sind fast eine Stunde vor Beginn des Einspiels auf ihre gewünschte Temperatur zu bringen. Das ist vor allem wichtig für Bälle, die an einer Bande stoßen sollen. Wird ein Ball an einer Bahn nur über Vorlauf gespielt, so ist seine Temperatur für die Laufeigenschaften wichtig. Diese sind aber schwer zu erfassen.

Achtung: "Sandwich-Situation":

Bei den Messungen des Balls in der Außentasche traten Unterschiede in den Messdaten auf. Diese könnten auf die "Sandwich-Situation" des Balls zurückzuführen sein: Auf der einen Seite die kühle Außentemperatur, auf der anderen Seite die hohe Körpertemperatur. Um eine gleichmäßige Eigenschaft des Balls zu erreichen, sollte er also in einem Socken aufbewahrt werden oder in einer Innentasche in Abständen gedreht werden.

Vergleich zwischen Temperaturen von Bällen in Balltasche und Socken

Bei einem Winterpokalspiel in Bochum-Langendreer wurden in

der Zeit von 12:00 bis 16:30 Uhr Temperaturen an vier Bällen gemessen. Jeweils ein 3D 263 und ein 3D 443 in der Balltasche (Ravensburg Duo Bag geschlossen und mit Handtuch auf den Bällen) und im Socken (die beiden Bälle hatte ich doppelt). Die Außentemperaturen sollten nach Wetterinfo in dieser Zeit von 16 auf 17 Grad zunehmen,

Es ergibt sich:

- Die Balltemperatur (BT) in der Balltasche sinkt und die im Socken nimmt zu.
- Nach ca. 60 Minuten bleibt die BT konstant.
- Bei den Sockentemperaturen gab es nach 135 Minuten einen Temperaturunterschied zwischen beiden Bällen. Die BT in den Socken war also nicht immer gleich. Der Grund dafür ist unklar.
- Die hohen BT lagen tiefer als bei dem ersten Versuch. Das wird an der niedrigeren Außentemperatur liegen. Hier gab es einen Unterschied von ca. 5° C.

Fazit

Kommen Bälle an den Spielort, so passen sich deren Temperaturen an die Ortsbedingungen an. Dazu vergehen ca. 45 Minuten.

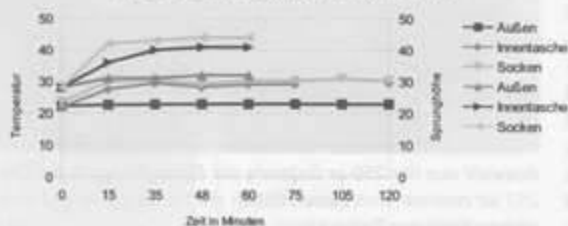
Bei konstanten Außentemperaturen bleiben die Balltemperaturen danach überwiegend konstant.

Beim Wärmen der Bälle am Körper können Temperaturunterschiede auftreten.

wh

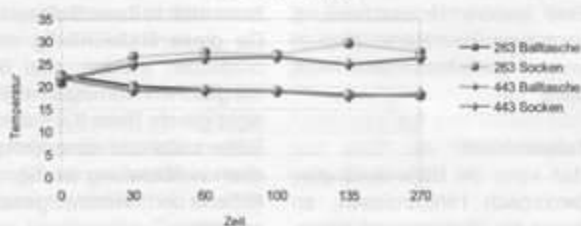
Balltemperaturen

Die Entwicklung von Temperatur und Sprunghöhen beim Wärmen der Minigolfbälle
Am Beispiel des Bof JWM 2010 Robin Heitrich in M



Temperaturänderungen von Minigolfbällen

Vergleich Balltasche - Socken
Bälle: 3D 263 und 443



Minigolfbälle Bälle pflegen

Oder - Wie bekomme ich meine Bälle klein?

Auf eine Frage von mir danach, wie er seine Bälle pflegen würde, antwortete Walter Erlbruch sinnig: „Ich mache sie ein bisschen sauber und trocken, wenn sie entsprechend etwas aufgenommen haben, mehr nicht.“ Das hört sich einfach an oder ist zu wenig, je nach Standpunkt.

Gehen wir doch einmal anders an die Ballpflege heran: Wie kann ich meine Bälle denn kaputt bekommen? Wenn ich das genauer weiß, kann ich es ja verhindern und meine Bälle so pflegen, dass sie ihre bekannten und bewährten Eigenschaften behalten.

Bälle „zerlegen“

Wer einen harten Ball zerlegen will, sollte ihn am Labyrinth spielen und immer wieder eine der vorderen Kanten der Eingänge des Labyrinths treffen. Auch ein „Mini“ (Erläuterung auf Seite 9) bekommt dort auf Dauer die eine oder andere Macke. Trifft der Ball mit einer dieser Macken auf eine Bande, kann dies das Bandenverhalten beeinflussen. Steine kann ich auch durch tolles Heben in den Endkreis auf Betonanlagen an Bahn 7 „zerlegen“-möglichst hoch und dann runter krachen lassen. Einmal war ich bei einem Zerlegen eines Steines dabei. Zu mehr hatte ich noch keinen Mumm, ehrlich.

Seinem Hund Bälle zum Spielen zu geben hat zur Folge, dass es viele tiefe Löcher gibt. Dazu sollte man einen spielfreudigen Hund haben und seine Balltasche möglichst offen und in Hundeschauzenhöhe abstellen. Der Rest wird sich ergeben.

Lackschäden bekommen

Lackschäden kann ich auf verschiedene Arten hinbekommen. Auf Betonanlagen gibt es immer wieder die Möglichkeit, dass raue Steinoberflächen vorhanden sind. Sei es als Vorderseite eines Hindernisses, sei es beim Durchgang,

z.B. an einer Bahn 15, oder sei es die Hinterwand im Auffangkasten einer Bahn 18.

Eine andere gute Möglichkeit findet sich ebenfalls an Weit- oder Freischlägen. Dazu bedarf es einer Metallplatte mit Ablagelöchern. Die Metallplatten sind deshalb da, weil viele Hobbyspieler mit ihren Schlägern meist den Boden treffen, nicht den Ball. Das Metallblech mindert die Bodenzerstörungen. Die Löcher erleichtern das Ablegen der Anlagenbälle. Wer jetzt seinen lackierten „Profi-Ball“ in ein solches Loch legt und mit „Schmackes“ den Ball nach hinten befördert, kann anschließend ein kleines lackfreies Oberflächenstück an seinem Ball bewundern. Das geht übrigens auch mehrmals.

Rohlinge verändern

Bei Rohlingen ist eine nicht leicht zu klärende Frage: Sollen sie rau bleiben oder lieber speckig werden?

Will ich sie roh und rau behalten, sollte ich den Ball nicht mit einem Sauger oder gar einer Drahtschlinge aus den Löchern holen. Jedes Mal wird dabei über die raue Oberfläche mit einem härteren Gegenstand gefahren und das macht ihn auf Dauer dann doch glatt.

Ich sollte den Rohling auch nicht zu den anderen Bällen in die Balltasche legen und zu viel oder ständig darin rumwühlen. Er wird viel Kontakt mit anderen Oberflächen haben und dort seine rauen Stellen abarbeiten. Auch einen Transport in einem Pappkarton im Auto während der Fahrt zum Training sollte ich vermeiden.

Genau das sollte ich aber tun, wenn ich ihn speckig haben möchte.

Je nach Ball ist es auch nicht sinnvoll mit dem Daumen über die Balloberfläche zu reiben. Den Rohling in der Hand haltend über die schlechten Schläge der letzten Runde sinnieren und dabei unbewusst mit dem Daumen über

den Rohling reiben: Manchmal ist seine Rauheit schon innerhalb von 10 Minuten wie weggeblasen, nein eher wie weggeschmirgelt.

Glatte Rohlinge in eine feuchte Hand zu nehmen hat auf die Oberfläche eine ungeahnte Wirkung. Es ist in etwa so, wie beim Schleifen von Holzoberflächen. Nach dem Schleifen erst einmal Wässern, dann kommen die Fasern noch einmal richtig hoch. Dann kann es weiter gehen mit dem Schleifen.

Wer seinen speckigen Rohling in der Sporthosentasche belässt, wenn es mit dieser in die Waschmaschine geht, wird hinterher einen rohen Ball heraus bekommen.

Lacknippel schneiden

Eine schöne breite Ballablagefläche kann man hinbekommen, wenn ein neuer Ball einen „Lacknippel“ hat, der dann großzügig mit einer Rasierklinge oder einem Teppichmesser entfernt wird.

Letzte Ölung

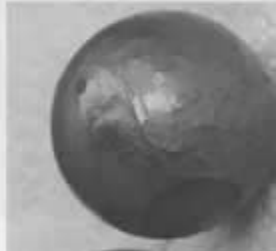
Bei einigen Bällen braucht es schlicht etwas Zeit. So ist mein Asterix, günstig gekauft, mit der Zeit auf der Oberfläche etwas feucht geworden.

Dass es kein Wasser war, ergab eine Fingerprobe. Die Flüssigkeit machte einen öligen Eindruck. Sie sah auch etwas gelblich aus.

Zum Schutz des Ballkoffers legte ich dann den Asterix mit einem Papiertaschentuch in den Ballkoffer. Der blieb dann auch sauberer. Der Ball ölte noch eine Weile vor sich hin und wurde steinhart. Einsatzbereich: ?

Und er schaffte noch etwas. Der benachbart liegende große Ball mit dem Namen „Berliner Bär“ hatte wohl etwas von der Flüssigkeit aufgenommen und bekam einen stellenweise aufgedunsenen Lack. Endlich war auch er unspielbar geworden. Vielleicht ein neuer „Hundeball“?

wh



Fragen an Walter Erlbruch zu Minigolfbällen

Ein Interview von Nico Wysik, Pingvin Minigolf



Walter Erlbruch

abz

Walter Erlbruch ist seit über 20 Jahren Nationalmannschaftsstammspieler. Er gewann mit der deutschen Mannschaft mehrfach den Welt- und Europameistertitel. Im Einzel gewann er 1990 und 1996 die Europameisterschaft, 2002, 2006 und 2012 die Deutsche Meisterschaft sowie 2011 die Matchplay-Weltmeisterschaft. Walter Erlbruch spielt in der ersten Mannschaft des BGS Hardenberg-Pötter, einer der erfolgreichsten Vereinsmannschaften weltweit. Das Team dominiert seit mehr als einer Dekade die Minigolfbundesliga und stellt mehrere Nationalspieler, u.a. Walter Erlbruchs Bruder Harald, den Europameister der Jahre 2006 und 2008. Das Brüderpaar genießt

einen fast schon legendären Ruf im Minigolfsport. Beide erhielten 2003 und 2012 das Silberne Lorbeerblatt.

Pingvin Minigolf:

Hallo Walter, Du spielst seit deinem 6. Lebensjahr Minigolf - Wie hat bei Dir alles mit den Minigolfbällen angefangen? Was waren deine ersten Bälle?

Walter Erlbruch:

Hallo Nico, ich spiele noch ein wenig länger. Ich vermute mal, seit ich 3 oder 4 Jahre alt bin. Aber mein erstes Turnier habe ich im Alter von 6 Jahren gespielt. Meine Eltern haben gespielt und nach und nach wurde ich häufiger mit auf den Platz genommen. Bis ich dann endlich auch selbst gespielt habe. An meine ersten Bälle kann ich mich kaum erinnern. Aber sicher dabei war ein harter weißer Waffelball für's Netz. Zudem diverse Deor-Bälle. Später kamen dann Wagner 14 (Tomate), B&M D5, H4 hinzu.

Pingvin Minigolf:

Gibt es Minigolfbälle aus den 1970er- und 1980er-Jahren, welche Du noch heute einsetzt oder zumindest testest?

Walter Erlbruch:

Natürlich. Vor allem die in den späten 80ern erstmals produzierten Deutschmann 083 und 087. Am Laby häufig Euro 01. Aber hin und wieder auch Super 11, A-Ball, mgA

Pingvin Minigolf:

Bevorzugst Du einen bestimmten Hersteller? Was ist Dir hinsichtlich der Eigenschaften und Qualität von Bällen wichtig?

Walter Erlbruch:

Ich bevorzuge keinen speziellen Hersteller. Und so selbstverständlich, wie der Wunsch nach Rundheit und gutem Läck sich anhört, so selten entsprechen einige Bälle diesem.

Pingvin Minigolf:

Du spielst nun 30 Jahre Minigolf

- mit dem entsprechenden Erfolg. Gib doch unserem Nachwuchs ein paar Tipps beim Umgang mit Minigolfbällen vor, während und nach einem Turnier? Wie pflegst Du die Bälle, damit sie ihren Zustand beibehalten?

Walter Erlbruch:

Was das Thema Ballpflege angeht, bin ich der falsche Ansprechpartner. Meist räume ich noch nicht mal zur Winterpause meine Balltaschen aus. Einzig die wirklich wichtigen Bälle sortiere ich so, dass nichts passieren sollte; üblicherweise im Ballcontainer. Denn Lackschäden und Liegestellen sind nicht gerade förderlich.

Pingvin Minigolf:

Wie viele Bälle nimmst Du zu einer auszubereitenden Anlage mit? Wie trainierst Du eine Bahn aus?

Walter Erlbruch:

Zum Turnier nehme ich meist tatsächlich alle Bälle mit (ca. 1800). Auch wenn ich meist auf Standardmaterial zurückgreife, so will ich im Ernstfall nicht einen Ball daheim im Büro wissen. Wenn ich eine Bahn austrainiere, schaue ich zunächst, was die Bahn hergibt: Gefälle, Schwierigkeiten, mögliche Varianten. Danach teste ich, was sich realistisch umsetzen lässt. Schlussendlich werfe ich Quoten aus und versuche mögliche Veränderungen im Falle von Turnierstress einzupreisen.

Pingvin Minigolf:

Geme nehmen wir Deine Ratschläge auf! Welche Daten wurden Deiner Meinung nach noch nicht richtig umgesetzt? Was wäre Dein Traumball?

Walter Erlbruch:

Da kann ich leider nicht helfen. Den einen Traumball gibt es nicht.

Pingvin Minigolf:

Vielen Dank für das Interview.

Walter Erlbruch:

Bitte, ich bedanke mich für Euer Interesse.

Pingvin Minigolf hat im Oktober 2011 dieses kurze Interview mit Walter Erlbruch geführt.

Auf der unten aufgeführten Seite gibt es noch weitere interessante Interviews mit Themen rund um den Minigolfsport.

Quelle: www.pingvin-minigolf.de

Balltaschen gibt es viele

Was man ... aber welche ist die richtige für mich? Kann

Es gibt sie in groß und klein ... in blau oder rot ... mit einem Fach oder zwei ... zum Umhängen mit Gurt und mit Henkel zum Tragen. Die Einen werden nur bei schönem Wetter ausgepackt und wieder andere werden nur als Depot benutzt.

Der Variation sind also keine Grenzen gesetzt. Doch welche ist die Richtige für mich?

Hier haben wir einige Beispiele zusammengestellt, welche Balltaschenformate oft eingesetzt werden.

Jeder fängt bekanntlich mal ganz klein an. Aus diesem Grund beginnen viele Anfänger mit einem kleinen Mini-Bag, in dem man ca. 10 Bälle aufbewahren kann.

Mit der Zeit sammeln sich natürlich einige Bälle an und ein Mini-Bag reicht nicht mehr aus; die nächst größere Variante muss also her... Die meisten Minigolfer setzen ein handliches, aber doch geräumiges Bag ein. Die Preise beginnen bei unter 20 EUR und sie bieten Platz für ungefähr 30 Bälle. Stifte, Tees, Papier oder Ähnliches finden in einem Seitenfach Platz.

Minigolfbags gibt es aber nicht nur von Fun-Sports, Golf Wagner (Ruff vertreibt die Taschen von Wagner) oder PROGOLF. Einige Minigolfer greifen auf Kamerataschen zurück, da sie oftmals mehr Platz bieten und zudem eine gute Isolierung aufweisen. Aber auch umgebaute Kosmetikkoffer werden verwendet.

Wer nicht gerade spielt, muss sei-

ne Bälle natürlich auch gut lagern. Hier bieten sich verschiedene Koffer mit Schaumstoffeinsätzen an. Man hat eine große Auswahl: kleine Koffer, die Platz für 36 Bälle bieten, oder große Ballcontainer, in denen bis zu 180 Bälle Platz finden. Mit etwa 60 Euro sind die Container auch nicht zu teuer.

In letzter Zeit kommen vermehrt Lagerboxen in Gebrauch. Sie bieten den Lagerraum je Ball etwas günstiger. Die Box bietet einen ganzen Überblick über alle enthaltenen Bälle.

Die sicherlich teuerste, wenn auch vielleicht die professionellste Art Bälle nicht nur aufzubewahren, sondern zeitgleich auch auf den Punkt zu temperieren bieten Heizkoffer. Sie bieten meist ein Heiz- und ein Kühlfach, in denen die Bälle auf jede bestimmte Temperatur geheizt oder gekühlt werden können. Für einige Bahnen ist dies vielleicht sinnvoll, aber nicht wirklich notwendig.

Zudem sind diese Koffer nicht gerade erschwinglich.

Speziell für heiße Temperaturen werden oft kleine Kühlboxen eingesetzt, um die Bälle bei hohen Temperaturen einigermaßen im Zaum zu halten. Kühlpads in der normalen Balltasche helfen für's Erste auch weiter. Wer von hohen Temperaturen überrascht wird, kann auch auf eine einfache Kühlung zurückgreifen: einen mit Wasser gefüllten Eimer. Kaltes Wasser hinein, Bälle dazu legen



Minigolfbälle können in allen möglichen Taschen aufbewahrt werden. wh

und in den Schatten stellen. Das Wichtigste bei heißen Temperaturen sollte sowieso sein auf den Standort seiner Balltasche zu achten ... RAUS aus der Sonne!

Letztendlich gibt es viele Möglichkeiten die Bälle in einer Tasche zu transportieren. Ob nun groß oder klein, für den kleinen oder großen Geldbeutel.

Das Wichtigste ist sowieso, dass man die Bälle im Loch versenkt.

tb wh



Oben: Kühlung im Wassereimer. Unten links Balkkoffer und rechts ein Heizkoffer. abz, wh



Fragen: Ohne Handtuch rollt nichts!

Ein Handtuch braucht der Minigolfer weil ...

Egal in welcher Größe oder Farbe, das Handtuch ist ein wichtiger Bestandteil der Ausrüstung des Minigolfspielers.

Hier haben wir ein paar Einsatzmöglichkeiten aufgelistet, damit die Bälle immer in die richtige Richtung rollen.

Abdeckung

Die meisten Minigolfer nutzen ihr Handtuch auch gleich als Abdeckung für die offene Balltasche. Der Vorteil dabei ist, dass das Innere der Tasche (Bälle) vor der Witterung geschützt ist. So können Bälle nicht so schnell nass werden und es fliegt kein Dreck in die Tasche hinein.

Außerdem kann man bei leichtem Nieselregen die Bahnen abdecken, damit diese nicht nass werden.

Das Handtuch ist nicht nur als Abdeckung des Materials einzusetzen. Es ist auch am eigenen Körper hilfreich, wenn es mal wieder heiß wird oder die Anlage nicht viel Schatten bietet. Dann solltest Du Dir ein nasses Handtuch um den Nacken legen. Das ist eine gute



Vorbeugung für Sonnenbrand und Sonnenstich.

Ablagemöglichkeit für Bälle

Am Besten legt man auf dem Boden seiner Minigolf Tasche ein kleines Handtuch aus. Dann haben die Bälle eine gute Unterlage für den Transport auf der Anlage.

Aufwischen und Wedeln

Die wohl wichtigste Funktion des Handtuchs ist das Säubern der Bahn. Dabei kann es verschiedene Funktionen erfüllen. Die häufigste Funktion ist wohl das "Wedeln" (Bild unten), um die Bahnen

schlag trocken zu halten.

Das Handtuch ist somit ein wichtiges Utensil, damit auf der Bahn alles wieder rund und ohne Verspringer läuft.

Und bleibt doch mal etwas am Ball hängen, können die Bälle mit dem Handtuch auch wieder gesäubert werden, damit sie keinen Schaden nehmen, Gut Schlag!

Kühlung

Das Handtuch eignet sich übrigens auch prima zur Balkkühlung. Wenn man das Handtuch leicht nass macht, dann über die Balltasche legt, ergibt sich eine perfekte Kühlung für die Bälle. Das Handtuch sollte zwischendurch immer mal wieder nass gemacht werden, sonst lässt die Kühlung schnell wieder nach.

Souvenir

Einige Minigolfer sammeln auch Handtücher. Manchmal erhalten die Teilnehmer bei großen Meisterschaften ein Handtuch als Souvenir. Eine nette Erinnerung an das Turnier.

Wenn Du das nächste Mal das Haus verlässt, um Minigolf zu spielen, schau nicht nur nach, ob der Schläger mit dabei ist, sondern auch noch ein Handtuch.

tb



vom groben Dreck zu befreien.

Bei rauen Bahnoberflächen reicht das Wedeln oft nicht aus, da Sandkörner auf der Oberfläche verbleiben. Diese können durch gezieltes Wischen der Spur beseitigt werden.

Eine weitere wichtige Funktion ist das Aufwischen von Regen, um die Bahnoberfläche und die Banden bei oder nach einem Nieder-



Regenspiele für Minigolfer

Was man so alles bei Regen an Helfern brauchen kann

Jeder kennt es: Es wird Wochenende und das schlechte Wetter kommt. Die ganze Woche schien beim Trainieren die Sonne. Und jetzt das: Dauerregen! Und dann kommt er wieder, dieser Spruch: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung!“

Das stimmt ja eigentlich. Und beim Minigolfen gibt es auch (fast) kein schlechtes Wetter, nur fehlende Ausrüstung und Motivation beim Bahntrocknen.

Was braucht der Minigolfer denn, wenn ein feuchter Spieltag droht? Wie sehen da seine Helfer aus? Fangen wir an mit dem Handtuch.

Handtuch

Über den Bällen in der Minigolflasche sollte eigentlich immer ein Handtuch liegen. Es schützt die Bälle vor Regen und gibt die Möglichkeit, die Bälle während und nach dem Spiel abzutrocknen. Nur trockene Bälle laufen und banden so, wie man es gewohnt ist.

Außerdem kann das Handtuch durch die Hindernisse gezogen werden und diese trocken legen. Und man tut gut daran, mehr als ein Handtuch dabei zu haben, weil ein feuchtes Handtuch nur wenig hilft. Dann kommt das nächste trockene Handtuch dran.

Wirkungsvoll ist es bei leichtem Nieselregen, wenn die Banden mit Handtüchern abgedeckt werden, damit sie trocken bleiben. Zusammenarbeit „am Handtuch“ bei leichtem Nieselregen sollte selbstverständlich sein, sollte aber auch geübt werden! Das ist Minigolf-Teamarbeit.

Wasserschieber und Schwammwischer

Der Wasserschieber (Unter Minigolfen auch Abzieher, Wischer oder Flitsche genannt) ist die Hilfe beim Abziehen der nassen Bahnen. Breite Wasserschieber sind vor allem auf Betonbahnen

beliebt, da dann ein bis drei Gänge über die Bahn genügen, um sie spielbar zu machen. Je nach Oberfläche der Bahn ist ein Gang mit dem Schwammwischer (2. Bild von unten) aber unumgänglich, um die Spur für den Ball noch trockener zu machen. Auf den Miniaturgolfbahnen ist der Schwammwischer die erste Wahl.

Saugschwamm

Mit dem Saugschwamm können die Bahnen intensiv getrocknet werden. Hier wird vor allem die Spur mit dem Schwamm trocken gelegt.

Die Hindernisse kann man mit dem Saugschwamm trocknen und man kommt auch überall damit hin, es sei denn, es handelt sich um Rohre.

Ob kleiner oder großer Saugschwamm, das ist wohl Geschmackssache. Jedenfalls sollte er vor Gebrauch feucht sein, sonst ist er knochentrocken und unbrauchbar. Das gilt übrigens auch für den Schwammwischer.

Papieraschentücher, Küchenrollen u.ä.

Die Banden sollten trocken sein. Das erreicht man am besten mit einem saugfähigen Papier. Also ran an die Banden und Hindernisstellen, die der Ball berühren soll. Und mit trockenen Fingern dann prüfen, ob die Bande auch wirklich trocken ist. Oder war das Papier auch schon feucht und hat nur die Feuchtigkeit verteilt?

Steine oder Münzen

Bei Regenunterbrechungen kann gerade ein Ball im Spiel sein. Der bleibt natürlich nicht auf der Bahn liegen. Seine Position kann durch eine Münze oder einen Stein, den man abseits der Bahn aufnimmt, markiert werden.

Heizkissen

Einerseits kann man Heizkissen benutzen, um Bahnen und Banden nach dem kalten Regen ein

wenig auf Temperatur zu bringen. Andererseits sind sie auch zum Erwärmen der eigenen Hände sinnvoll. Ein Präparieren der Bälle ist damit nicht einfach, das muss man können und trainieren.

Regenschirme

Dass wir selber Regenschirme brauchen, bevor wir uns in eine Regenjacke zwängen, ist einsehlich. Der Regenschirm ist aber auch eine hervorragende Abschirmung von Hindernissen und Bandenbereichen, die bei einem kleinen Regenwölkchen geschützt werden sollten. Je größer der Regenschirm, desto mehr kann er abdecken. Es hilft auch beim Fotografieren, wenn die Kamera unter einem Regenschirm ist.

Regenjacken

Natürlich braucht jeder Spieler auch eine Regenjacke. Die sollte einen beim Spielen nicht behindern. Und eine Kopfbedeckung ist ebenfalls zu empfehlen. Beim Schlagen kann man sie ja absetzen, wenn sie stört!

Anschaffung

Man bekommt die meisten der hier angesprochenen „Regensachen“ in der Haushaltswarenabteilung und in Baumärkten. Bei Lebensmitteldiscountern gibt es immer wieder das ein oder andere Angebot.

wh abz



Gerade Schlagtechnik

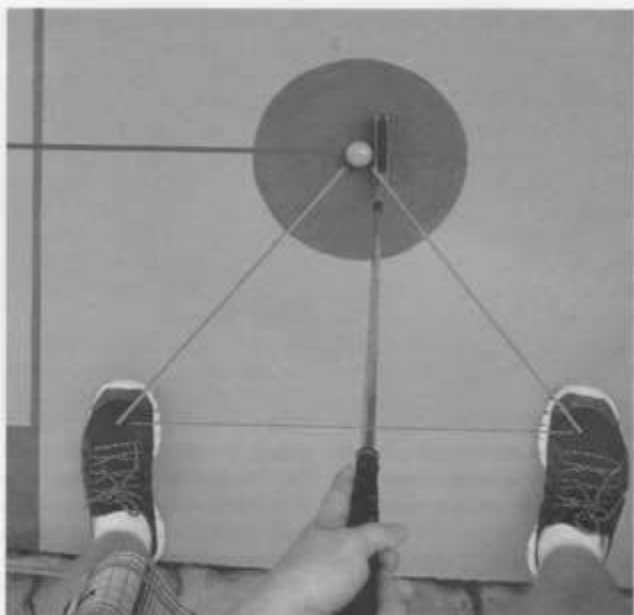
Richtig stehen und bewegen

Beim Minigolfen können grob drei Schlagtypen unterschieden werden:

- der gerade Schlag
- der Schnittschlag
- der Weitschlag.

Der gerade Schlag wird am häufigsten auf Miniaturgolfanlagen und Filzgolfbahnen angewendet, seltener auf dem System Beton. Beim Weitschlag wird der Ball gehoben, ähnlich wie beim Golfsport. Dies kommt nur auf Beton- und Cobigolfanlagen vor. Ein Heben ist aber auch dort nicht auf allen Anlagen notwendig.

Daraus ergibt sich, dass Anfänger ihr Augenmerk vor allem auf den geraden Schlag richten sollten.



Ein Dreieck bilden.

wh

Der gerade Schlag

Hier sind verschiedene Grundregeln zu berücksichtigen. Fangen wir unten an. Die beiden Füße sollten mit dem Ball ein gleichschenkeliges Dreieck bilden. Der Schläger wird in einer Pendelbewegung von hinten nach vorne geführt und berührt den Ball in seinem tiefsten Punkt. Um dabei die richtige Richtung für den Schlag zu haben, sind die Füße parallel zur beabsichtigten Laufrichtung des Balles auszurichten. Die Pendelbewegung kommt aus den Schultern. Dazu sollten sich die Arme frei seitlich am Körper befinden. Der Rest des Körpers sollte sich möglichst nicht bewegen.

Um den Schlag ausführen zu können, ist der Schläger erst hinter den Ball zu führen. Das kann vor der Schlagausführung ruhig mehrmals über dem Ball gemacht werden, um in der Bewegung sicher zu sein.

Der Ball sollte mit der Schlägermitte getroffen werden. Dies gewährleistet die beste Schlagstabilität und die optimale Kraft-

übertragung auf den Ball. Wird der Ball mit der Spitze des Schlägers getroffen, so kann der Widerstand durch den Ball eher zu einem Verdrehen des Schlägers führen. Es gibt aber auch Spieler, die können ihren Schläger so sicher halten, dass der Ball auch mit der Spitze getroffen die beabsichtigte Laufrichtung bekommt.

Die Schlagfläche sollte den Ball rechtwinklig zur Laufrichtung treffen. Wenn sich der Minigolfer zu einem Schlag hinstellt, überprüft er diese Ausrichtung.

Damit der Schläger sicher in der Hand liegt, sollte er mit beiden Händen festgehalten werden. Die Finger können Kontakt zueinander haben. Für die Haltung der Hände am Schläger gibt es mehrere Möglichkeiten. Es kann beim Schlag zwischen der Schlag ausführenden und der Schläger ausrichtenden Hand unterschieden werden. Die Hände können auf gleicher Höhe oder versetzt gehalten werden. Dabei kann sowohl die rechte als auch die linke Hand oben sein. Hier gibt es viele individuelle Erfahrungen und immer



Richtig stehen. wh



Schlagstudie von Vanessa Peuker.

wh

wieder Versuche zu einer optimalen Ausführung zu kommen. Jeder Minigolfer sollte seine individuelle Vorlieben beobachten und seine Schlagroutine selber optimieren. Schon die Frage, ob ich von der rechten Seite oder von der linken Seite spiele, ist nicht durch Hinweis auf Linkshändigkeit oder Rechtshändigkeit zu entscheiden. Ausprobieren! Ich habe schon Minigolfer kennen gelernt, die sich aufgrund einer Unsicherheit beim Schlag (so genanntes „Zucken“) erfolgreich von jahrelangem Rechtsspielen auf Linksspielen umgestellt haben.

Um einen Schlag konzentriert ausführen zu können, sollte die Muskulatur auf Bewegung ausgerichtet sein. Die Knie nicht durchdrücken, sondern leicht angewinkelt stehen.

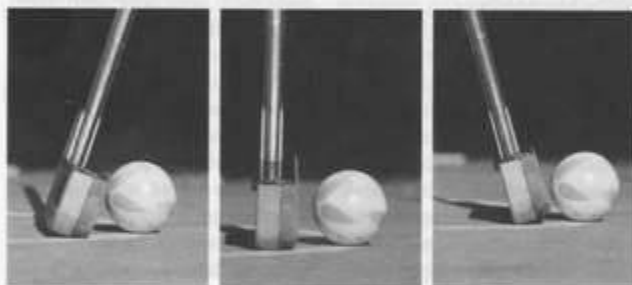
In der Regel beugt sich der Minigolfer leicht nach vorne, manchmal sogar so weit, dass er mit sei-

10 Regeln zur Schlagstellung für Anfänger

1. Die Füße sollte man schulterbreit oder etwas weiter aufstellen.
2. Füße und Ball bilden ein „gleichschenkliges“ Dreieck.
3. Der Ball liegt etwa mittig vor dem Körper, die Augen sind auf den Ball gerichtet.
4. Beide Fußspitzen bilden eine Linie parallel zur Schlagrichtung.
5. Der Schlägergriff wird mit beiden Händen umfasst. Die Hände halten den Griff versetzt und können sich dabei noch berühren.
6. Dabei ist es ohne Belang für Links- oder Rechtsspieler ob die rechte oder die linke Hand weiter unten greift (individuelles Wohlfühlen).
7. Die Schlagfläche des Schlägers steht senkrecht zur Schlagrichtung.
8. Der Schlag ist eine Bewegung aus dem Schultergürtel.
9. Handgelenke, Kopf, Oberkörper, Beine und Füße sind dabei fest.
10. Der Schlag ist eine harmonische Bewegung aus Rück- und Vorwärtsschwung, ähnlich einem Pendel.

Spieler will sehen, ob der Ball den richtigen Lauf hat. Dazu hebt er

se Linksdrehung auf. Der Ball rollt zu weit nach links.



nem Kopf über dem Ball ist. Dabei sollte der Rücken nach Möglichkeit aber nicht gekrümmt werden. Nach vorne beugen: Ja; aber die Wirbelsäule dabei gerade halten.

den Kopf und dreht den Oberkörper leicht. Der Schlag nimmt die-

Besonderheiten

Nicht immer gibt die Bahn es her, dass man sich so hinstellen kann, wie man es möchte. Oft ist das auf Miniaturgolfanlagen am Blitz der Fall.

Hier sollte man sich auch parallel zur Schlagrichtung stellen, jedoch lässt sich das gleichschenklige Dreieck nicht bilden. Die Fußstellung muss daher parallel verschoben werden (Bild unten).

wh

Fehler

Steht ein Spieler zu sehr vor dem Ball, so drückt der Schläger beim Treffen den Ball erst noch nach unten. Die Bälle reagieren darauf mit Springen.

Steht ein Spieler zu weit hinter dem Ball, so hebt er den Ball beim Schlagen etwas an. Der Ball rollt nicht, sondern fliegt zuerst. Dadurch kann der Lauf unkontrolliert werden.

Wenn der Ball nach dem Abschlag stärker nach links als beabsichtigt läuft, entsteht dies häufig durch das „Nachsehen“ des Balles. Der



Schlagstellung am Blitz.

mj wh



Der Weitschlag

An Bahn 7 ist Heben oft hilfreich.

© 1999 Minigolf-Verlag, München / Verlag
 Minigolf-Verlag, München
 www.minigolf-verlag.de



Weitschlag: Der Ball ruht erhöht auf einem Tee. Der Spieler steht hinter dem Ball. Beim Schlagen wird der Schläger weiter nach oben geführt und hebt den Ball hoch.

Der Weitschlag ist für Minigolf-spieler eine echte Herausforderung. Der Ball ist bei dieser Bahn über einen Hügel und oft über eine weite Strecke in den Endkreis zu bringen.

Wenn die Bahn mit Platten oder mit einem Belag versehen ist, so kann der Ball von seiner Ablagefläche oft einfach mit dem normalen Schläger weggespielt werden. Besteht der Untergrund aber aus Rasen, dann verspringt ein über den Rasen rollender Ball oft. Hier ist das Heben des Balles angesagt.

Tee

Dazu braucht es eine Erhöhung des Ablagepunktes: ein Tee. Tees werden oft auf die witzigste Art selber zusammengebaut.

Weitschlagschläger

Der Weitschlag (oder Bahn 7) kann mit dem normalen Schläger gespielt werden. Durch die besonders schnelle Pendelbewegung an dieser Bahn leidet oft die Genauigkeit des Treffpunktes. Daher gibt es spezielle Weitschlagschläger, deren Schlagfläche deutlich größer ist (maximal 40 cm²). Vom Golfen bekannte Schläger finden Verwendung, aber auch selbst angefertigte. Wichtig ist dabei, dass die Schlagfläche schon etwas angeschrägt ist, sodass der Ball bereits mit der Schlagfläche gehoben wird.

Bewegung

Das Heben des Balles geschieht vor allem durch eine Veränderung der Fußstellung. Befindet sich der Ball sonst immer mittig zwischen den Füßen, so stellt man sich jetzt mit seinem vorderen Fuß hinter den Ball. Wird der Schlag so ausgeführt, kommt der Schläger weiter nach oben, bevor er den Ball trifft und hebt den Ball dadurch ganz von alleine (siehe Bild).

Fehlermöglichkeiten

Wenn an einer Bahn der Ball weit zu heben ist, dann ist der Schlag zügiger durchzuführen, als bei anderen Spielsituationen. Dies führt oft dazu, dass der Körper bei der Bewegung zu stark gedreht wird oder im Zusammenhang mit dem kräftigen Schlag der Schläger mehr nach oben oder nach unten geführt wird. Auf jeden Fall führt das zu einer unkontrollierten Ballberührung. Immer wieder ist zu beobachten, dass ein Tee wegfliegt und der Ball liegen bleibt.

Es wird auch gerne über den Ball geschlagen. Wird er dann noch leicht berührt und fällt vom Tee herunter, gilt das im Turnier als ausgeführter Schlag.

Beim kräftigen Schlag wird oft die Schlagfläche des Weitschlagschlägers leicht schräg gehalten und der Ball geht dann zur Seite weg.

Heben

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es beim Weitschlag nicht so sehr auf den kräftig ausgeführten Schlag ankommt, sondern auf ein präzises Heben. Der Ball fliegt dann weit genug.

Freischläge

Das Heben wird auch auf den Freischlägen von Cobigolfanlagen angewendet. Die Freischläge sind zwar nicht so lang wie die Bahn 7 auf manchen Minigolfanlagen, aber der Rasen und so mancher Maulwurfshügel wollen auch hier überwunden sein.



Weitschlagschläger

wh

Die hohe Kunst des Schneidens

Was ist Schnitt und wie entsteht er?

Beim Tennis oder Tischtennis wird der Ball von den Spielern oft mit Top-Spin oder Slice versehen. Beim Minigolfen gibt es eine ähnliche Art die Bälle anzuschneiden. Neben der bewussten Art des Schneidens ist es jedoch für einen Minigolfer viel wichtiger zu wissen, wann und wie Schnitt sonst noch entstehen kann.

Was ist Schnitt?

Wird ein Ball geschlagen, so dreht er sich in seiner Laufrichtung um sich selbst, also um seine horizontale Achse. Bekommt er eine Drehung um seine Vertikalachse, dann hat er Schnitt bekommen.

Wie entsteht Schnitt?

Neben dem bewussten Schneiden, entsteht Schnitt beim Minigolfen am Häufigsten durch eine Bandenberührung.

Beispiel: Spiele ich an einer geraden Bahn vom Abschlagsfeld aus an die linke Bande, so bekommt der Ball bei der Bandenberührung eine Rotation gegen den Uhrzeigersinn, spiele ich an die rechte Bande, so bekommt der Ball eine Rotation mit dem Uhrzeigersinn.

Die Intensität des Schnitts hängt u.a. vom Schlagtempo ab. Schnellere aber von Richtung und Winkel gleiche Schläge haben mehr Schnitt. Doch auch der Bandenwinkel und die Eigenschaften des Balles beeinflussen die Schnittintensität.

Neben dem kurzen Bandenkontakt entsteht Schnitt auch beim Entlanglaufen an Banden und Schienen.

Trifft der Ball an eine Schiene, z.B. Bahn 11 auf dem System Beton, so läuft er an der Schiene entlang und wird durch sie gedreht.

Welche Schnitte gibt es?

Schnitt wird meist ausgehend von der Schlagtechnik eines Rechtshänders bezeichnet. Dreht sich der Ball gegen den Uhrzeigersinn spricht man von Oberschnitt (auch Schiebesschnitt oder Konterschnitt

genannt), dreht er sich mit dem Uhrzeigersinn spricht man von Unterschnitt (oft auch Ziehesschnitt genannt).

Bewusstes Schneiden

Oberschnitt: Um den Ball bewusst mit Oberschnitt zu versehen muss ein Rechtshänder den Schläger beim Schlagen nach „oben“ am Ball vorbeiführen, also den Schläger nicht nur in Schlagrichtung bewegen, sondern ihn auch von sich weg „schieben“ (vgl. Bild oben rechts). (Der Schläger ist quasi eine bewegliche Bande).

Unterschnitt: Beim Unterschnitt bewegt der Spieler den Schläger nach „unten“ am Ball vorbei, „zieht“ also den Schläger beim Schlagen zu sich hin.

Linkshänder verstehen die Begrifflichkeiten aus Sicht eines Rechtshänders, müssen den Schnitt jedoch jeweils anders herum ausführen.

Das bewusste Schneiden erfordert sehr viel Training, da der Schläger je nach Intensität noch eingedreht werden muss, da sonst die Bewegung des Schlägers vom Körper weg oder zum Körper hin auch die Richtung des Schläges beeinflusst.

Unbewusstes Schneiden

Hier geht es um die unbewusste Seite des Schneidens. Durch die individuelle Schlagtechnik kann es vorkommen, dass man dem Ball „von Haus aus“ Schnitt mitgibt, den sogenannten „Hausschnitt“. Ist dieser Schnitt immer annähernd gleich, so fällt dies nicht weiter ins Gewicht. Im Gegensatz zu einem Spieler ohne Schnitt oder mit einem anderen Hausschnitt muss man den Ball am Abschlag entweder anders ablegen, oder ihn anders an die Bande spielen, um das gleiche Ergebnis zu erzielen.

Ist der Schnitt aber immer mal unterschiedlich oder tritt spontan auf, wird es schwierig, da dann die Analyse des Fehlers schwer fällt.



Daher empfiehlt es sich, immer bewusst auf seine Schlagtechnik zu achten.

Beispiele

Bahn 6 (System Beton) hier wird oft zügig über eine der beiden Banden an der Schräge gespielt. Durch die Bandenberührung bekommt der Ball den Schnitt, der es möglich macht, dass der Ball am Loch vorbeiläuft und im Rücklauf durch den Schnitt in Richtung Loch bandet.

Brücke (System Miniaturgolf, Bild rechts unten): Hier wird oft Schnitt verwendet, um einen sauberen Rundlauf im Endkreis zu erzielen (vgl. Miniaturgolf spielen, Ein Überblick für Anfänger). Spielt man auf der linken Seite in den Endkreis, benötigt man Oberschnitt, auf der rechten Seite Unterschnitt.

Fazit

Das Thema Schnitt ist sehr komplex, daher gehen wir in dem Rahmen dieses Heftes lediglich auf die Grundlagen ein.

Tipp: Oft gibt es alternative Schlagvarianten zu Schnittschlägen, die zwar eine nicht so hohe Wiederholungsquote haben, wie kontrollierte Schnittschläge, aber für Anfänger die bessere und oft auch erfolgreichere Wahl sind.

abz



Punkte zum Ablegen, Überspielen und Ausrichten

Ablegepunkte

Beim Abschlag des Balles unterscheiden sich die Minigolfer in Richtungs- und Punktspieler. Der Richtungsspieler orientiert sich, seinen Schläger und seine Schlagrichtung in Bezug auf die Richtung zu seinem Ziel. Dazu kann er sich an Ablegelinien (Miniaturlinien), Bahnrandern oder Markierungen auf der Bahn orientieren. Der Punktspieler braucht dazu Punkte auf den Bahnen, in dessen Richtung der seinen Schlag ausrichtet. Aber beide brauchen eine Stelle, an welcher der Ball immer wieder gleich liegt. Sonst kann es zu erheblichen Ungenauigkeiten im Schlag kommen.

Am besten eignet sich als Ablegepunkt etwas, dass fest auf der

Bahn ist. Also ein kleines Loch im Beton oder ein gebohrtes Loch, wie es sie auf manchen Miniaturlinien gibt. Diese Ablegepunkte bleiben. Und wenn der Punkt dann wirklich ein Loch ist und keine langgezogene Rille, dann liegt der Ball immer an der gleichen Stelle.

Gibt es keine solche Möglichkeit auf einer Bahn, so kann man sich mit Lochrandverstärkern behelfen. Die klebt man da hin, wo der Ball liegen soll. Allerdings sind diese Punkte nicht immer sicher. Sind die Bahnen feucht, werden sie abgezogen und dabei verschwinden die Lochrandverstärker schon einmal. Oder jemand rutscht mit seinem Schuh ein wenig darüber und entfernt so den Lochrandverstärker. Manche Menschen stört



beim Abschlag aus einem tiefen Loch gleich etwas nach oben springen und sogar verspringen. Oder er bekommt durch den Rand eines Loches eine unkontrollierte Richtung. Daher gibt es Spieler, die ihre Bälle nie in Löcher, wohl aber neben bzw. vor Löcher legen.



auch ein solch weißer Punkt auf der Bahn und sie entfernen ihn. Kommt man dann zur Bahn, fehlt der Lochrandverstärker und damit die genaue Ballablage.

Ein natürliches Loch ist einem Lochrandverstärker durchaus vorzuziehen.

Gibt es keine Vertiefungen oder sind diese an einer nicht gewollten Stelle und man will keinen Lochrandverstärker verwenden, kann man sich an Linien der Abschlagfelder orientieren. Das ist bei Markierungen auf Betonbahnen, bei Minigolf und Sterngolf, mehrfach möglich. Der Ball kann zwischen die unterbrochenen Linien gelegt werden oder an den Rand des inneren kleinen Kreises. Mit seinem Umfang direkt an dessen Rand ginge auch.

Die Löcher sollten nicht zu tief oder unförmig sein. Der Ball kann

Überspielpunkte

Um die Richtung des Balllaufs wie gewünscht zu bekommen, kann





über Punkte gespielt werden. Dabei sollten die Punkte nicht zu breit sein, denn dann kann die Richtung verfehlt werden, wenn man oben oder unten über den Punkt spielt.

Der Punkt sollte nicht außerhalb des Blickfeldes, also zu fern sein, denn dann kann ich den Punkt nicht erfassen und meine Bewegung nicht danach ausrichten.

Er sollte auch weder zu nah noch zu unscheinbar sein, denn dann kann ich ihn mit anderen Punkten verwechseln.

Solche Überspielpunkte sind manchmal für eine Überraschung gut. Nämlich dann, wenn es leicht anfängt zu regnen und die Bahnoberfläche mit Punkten übersät ist.

Ausrichtepunkte

Manchmal liegt ein Ball da, wo er nicht sein sollte und das auch noch weit vom Loch entfernt. Wenn das Loch außerhalb des Blickfeldes liegt, kann ein Ausrichten mit Hilfe von Überspielpunkten hilfreich sein. Mit Hilfe des Schlä-

gers, den man in Richtung Loch auf die Bahn legt, können solche Punkte gesucht werden.

Mit Hilfe des Schlägers bestimmt man die Richtung für den Balllauf und sucht dann unterhalb von ihm auf der Bahn nach Überspielpunkten. Damit ist eine genauere Ausrichtung zum Loch möglich. Solche Überspielpunkte sind aber nicht immer vorhanden, wenn sie gebraucht werden. Sie zu finden und zu benutzen, sollte immer wieder geübt werden.

Es geht bei weiter entfernten Anspielpunkten durchaus auch mit Hilfe einer Schnur (siehe Bild oben).

Ankerpunkte

Oft werden die Stellen, an denen die Banden befestigt sind, wir bezeichnen sie als „Anker“, als Orientierung beim Bandenspiel benutzt. Sie sind immer deutlich zu sehen.

Sind diese Anker nah am Abschlagsfeld, fällt das Anspielen noch leichter. Oft wird der Ball kurz vor einem Anker oder genau

an einen Anker gespielt.

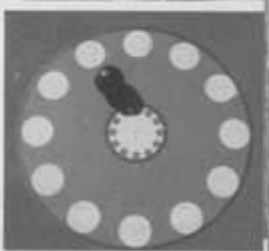
Punkte und Körpergrößen

Punkte helfen auch dabei seinen Mitspielern anzuzeigen, wie sie spielen sollen. Für so manchen Anfänger ist das eine große Hilfe. Er sollte aber auch daran denken, dass ein Überspielpunkt für einen großen Spieler anders aussieht als für einen kleinen Spieler. Denn meist stehen wir nicht direkt über den Punkten, über die wir spielen, sondern etwas hinter ihnen. Und dann haben unterschiedlich große Menschen unterschiedliche Blickwinkel.

Tipp: Oft ist es schwer direkt neben einem Punkt herzuspielen, der Punkt wird dann meist intensiv in den Blick genommen und weniger der Platz direkt neben dem Punkt. Vielleicht kann der Ablagepunkt ja verändert werden.

Ein Punkt kann auch eine Linie sein. Manchmal kann auf Miniaturgolfbahnen der Ball auf die Seitenlinie des Abschlagfeldes gelegt werden, um ihn dann dieser Linie entlang zu spielen.

wh



Minigolf ist nicht gleich Minigolf

Die Besonderheiten der unterschiedlichen Bahnsysteme

Zum Oberbegriff Minigolf werden verschiedene Bahnsysteme gezählt. Das heute „System Beton“ genannte Spielsystem wurde ursprünglich als Minigolf bekannt. Um alle unterschiedlichen Systeme gleich zu werten, ist daher vor vielen Jahren versucht worden,

den Begriff Bahngolf einzuführen im Gegensatz zum Rasengolf. Auf die Dauer hat sich das nicht durchgesetzt, da von den meisten Leuten der geläufige Begriff Minigolf verwendet wurde. Durch die Nutzung von Minigolf als Oberbegriff erfuhr das Spielsystem seine Umbenennung im Turniersport in das System Beton.

Andere Systeme sind: Miniaturgolf, Cobigolf, Sterngolf, Fitzgolf und MOS (Minigolf Open Standard). Turnieranlagen enthalten jeweils genormte Bahnen des Systems. Bei MOS-Anlagen (z.B. Adventure Golf, Crazy Golf etc.) ist eine Normung vom Ansatz her nur begrenzt möglich.

System Beton

Das System Beton hat 12 m Länge und 1,25 m breite genormte Betonbahnen (außer der ca. 25 m langen Weitschlag-Piste), die einschließlich der Hindernisse in vorgeschriebener Reihenfolge angelegt sein müssen. Die Abschlagmarkierung auf Minigolfbahnen ist immer ein Kreis mit einem Durchmesser von 30 cm in der Mitte der Bahnen am Bahnanfang. Der Mittelpunkt hat einen Abstand von 40 cm vom Bahnanfang und ist durch eine kreisförmige Markierung mit einem Durchmesser von maximal 8 cm gekennzeichnet. Die Abschlagskreise können direkt auf den Betonbahnen aufgemalt, oder auf ein anderes Material, wie

eine Metallplatte aufgebracht werden. Die Bahnbegrenzung bilden Flacheisen- bzw. Rohrbanden. Die Hindernisse sind Aufbauten aus Beton oder Naturstein.

System Miniaturgolf - oft als Eternit bezeichnet

Miniaturgolf hat 6,25 m lange und 0,90 m breite genormte Bahnen. Diese bestehen aus Faserzementplatten, die in Eisenwinkelrahmen verlegt sind. Es gibt 28 genormte Miniaturgolfbahnen mit oder ohne Hindernisaufbauten. Der Abschlag ist das gesamte Abschlagsfeld von 40 x 50 cm am Bahnanfang. Von den Bahnen darf ein liegengeliebener Ball 20 cm abgelegt werden, vom Hindernis 30 cm.

System Cobigolf

Cobigolf dürfte wohl den wenigsten bekannt sein, da die Anlagen recht selten sind. Es gibt zwei verschiedene Arten von Cobigolf: Großcobigolf und Kleincobigolf. Auf beiden Systembahnen muss der Spieler den Ball erst durch ein oder zwei Törchen spielen, bevor er zum Ass läuft oder eingelocht werden kann.

Unter Groß-Cobi versteht man Betonbahnen mit den gleichen Ausmaßen wie beim System Beton. Auch hier gibt es einen Weitschlag – manchmal auch zwei.

Beim Klein-Cobi sind die Bahnen aus Faserzementplatten und ver-



Minigolf: Materialien - Technik - Training - Turniere

fügen über die gleichen Maße wie beim Miniaturgolf. Auch hier gibt's die berühmten Törchen ähnlich dem Krocket.

Es gibt wenige Cobigolfanlagen und die wenigen sind über ganz Deutschland verbreitet.

System Sterngolf

Sterngolf wird ebenfalls auf Betonbahnen gespielt. Sie sind ca. 8 m lang und 1 m breit. Der Endkreis hat einen Durchmesser von 2 Metern. Die Hindernisse sind auf jeder Anlage gleich. Die Bahnen werden von Rohrbändern begrenzt. Die letzte Bahn hat dem System den Namen gegeben. Hier ist der Endkreis in Form eines Sterns angelegt, das Zielloch ist auf einem kleinen Hügel angebracht.

Sterngolffanlagen gibt es in Deutschland fast ausschließlich in Nordrhein-Westfalen.

Filzgolf

Aus dem skandinavischen Raum stammt das Filzgolfsystem. Eine Filzgolffanlage besteht aus 18 Bahnen, die aus 32 genormten Hindernisarten gewählt werden können. Die Länge der Bahn kann zwischen 9 und 18 Meter liegen, die Breite beträgt 90 cm. Der „Zielkreis“ ist achteckig und kann eine Breite von 1,80 m oder 2,40 m haben. Die Bahnen bestehen aus Holz, mittlerweile aus Witterungsgründen in Mitteleuropa auch teilweise schon aus Edelstahl. Die Spielfläche ist mit einem teppichartigen Filz belegt. Der Ball wird von einer Abschlagplatte vom Bahnanfang gespielt.

In Deutschland gibt es nur wenige Filzgolffanlagen. Die Zahl nimmt aber zu.

Minigolf Open Standard (MOS)

Der Begriff MOS fasst sonstige Bahnvarianten, wie zum Beispiel das in den USA entstandene Adventure Golf, zusammen. Die Bahnen bestehen in der Regel aus grünem Kunstrasen, sind nicht genormt und enthalten viele ungewöhnliche Elemente wie Brücken, Höhlen, Hügel usw.

Viele Adventure-Golf-Plätze sind von Landschaftsgärtnern in eine

hübsche Landschaft eingebettet. Beliebte Objekte sind z. B. künstliche Bachläufe und Wasserfälle; die einzelnen Bahnen sind dann nur über Brücken zu erreichen.

Die erste Anlage dieser Art in Europa wurde im Strandbad Wedau/Duisburg erstellt.

Die Systeme selber sind, obwohl ja auch Normvorgaben bestehen, alle sehr unterschiedlich. Trotzdem kann in Stichworten beschrieben werden, was die Eigenart der jeweiligen Systeme sind.

System Beton: Lange gerade Schläge und präzise Bändenschläge. Heben beim Weitschlag. Oft weite Putts. Eine Zwei an einer Bahn ist kein Beinbruch, da an der nächsten Bahn wieder ein Ass gespielt werden kann.

System Miniaturgolf: Technikschiäge an etlichen Bahnen wie Doppelwelle und Salto. Nur kurze Putts. Eigentlich wird immer das Ass gesucht.

Cobigolf: Durch die Törchen und kleinen Abspielflächen gibt es oft nur minimale Richtungsabweichungen.

Sterngolf: Hier werden oft sehr schnelle Bälle mit langsamem Tempo gespielt.

Filzgolf: Sehr lange gerade Schläge oder sogar Schnittschläge. Oft mit hohen Anforderungen an das richtige Tempo.

MOS: Oft geht es um das Finden der idealen Spur über die ganze Bahnenbreite, wenn feste Begrenzungen da sind, an denen Bälle banden können, um das Suchen des „Ass-Steines“ am Rande.

Hallenanlagen

Es gibt einige wenige Hallen in Deutschland, in denen i.d.R. Miniaturgolf gespielt wird: Mannheim-Sandhofen, Eibenstock, Duisburg, Göttingen.

Im Winter werden von einigen Vereinen kleine „Holzbahnen“ in Sporthallen aufgestellt, die dem System Miniaturgolf oder Minigolf

nachempfunden sind. Kölner MC und Homburger Land sind diesbezüglich vorbildliche Vereine. wh



Möglichkeiten für ein Minigolftraining

Überlegungen von Reiner Bergmann vom MGC Sulzfeld

Im Internet kann jeder mit etwas Suchen Anleitungen finden, wie er das Minigolfen erlernen kann. Die folgenden Darstellungen von Reiner Bergmann sprechen wesentliche Punkte an.

<http://hobbymap.de/hobby/sport/praeditionsport/minigolf/winer-bergmann-minigolf-traum-eines-jeden-minigolfers-ist-es-einmal-eine-runde-mit-18-schlaegen-zu-beenden>

Wie kann man sich ein typisches Minigolf-Training bei Ihnen vorstellen, wie läuft das in der Regel ab? Werden dort bestimmte Dinge immer wieder gezielt geübt oder ist das alles mehr so just for fun? Beim Training muss man unterscheiden zwischen dem wöchentlichen Training auf der eigenen Heimanlage und einem Training auf einer fremden Anlage zur Vorbereitung auf einen Wettkampf. Fangen wir mit dem Training auf der Heimanlage an:

Wir haben zweimal in der Woche Training. Hierbei steht das Ausdauertraining im Vordergrund. Dazu spielen wir uns zunächst an einigen Bahnen ein. Hier werden Geradschläge und Schnittschläge geübt sowie das Ballmaterial an wichtigen Bahnen abgestimmt. Danach werden in der Regel 4 oder 5 Runden gespielt. Nach Beendigung werden die Runden analysiert. Bahnen, die nicht so gut gespielt wurden, werden danach nochmals gezielt geübt, so können Defizite ausgeglichen werden. Beim Training für einen Wettkampf auf einer fremden Anlage läuft es etwas anders. Hier wird zunächst Bahn für Bahn intensiv durchtrainiert. Dabei

werden verschiedene Schlagvarianten geübt und der ideale Ball herausgesucht. (Ein „Prof“-Minigolfer hat meistens mehrere hundert Bälle dabei.) Dabei teilt sich die Mannschaft in kleine Teams auf. Danach werden zwei gemeinsame Mannschaftsrunden gespielt. Dabei ist man sehr gespannt, was die anderen Teams an einer Bahn herausgefunden haben. So kommt man durch evtl. unterschiedliche Varianten dem optimalen Schlag näher. Danach werden die Erkenntnisse aus den zwei Runden analysiert und der eine oder andere Spieler probiert daraufhin einen anderen Schlag bzw. anderen Ball an einer Bahn. Zum Abschluss werden noch ein oder zwei Runden gespielt.

Was sind beim Minigolf die wichtigsten Übungen und Grundlagen für Anfänger, um möglichst schnell ein Gefühl für diesen Sport zu bekommen? Und was sind „typische Anfängerfehler“?

Um das Minigolfen richtig zu erlernen, sollte man sich am Besten an einen Verein wenden. Als Anfänger sollte man zunächst auf den richtigen Stand achten. Beide Füße sollten parallel zur Bahn ste-

hen und ca. 50 cm auseinander sein. Wenn die gedachten Verbindungslinien zwischen linker und rechter Schuhspitze und dem Ball ein gleichseitiges Dreieck bilden hat man dann auch die richtige Standposition.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Schlägerhaltung. Hier gibt es verschiedene Techniken. Dabei kommt es darauf an, dass man den Schläger fest, aber nicht verkrampt hält. Die wichtige Basis beim Minigolf ist der gerade Schlag. Hierbei muss man lernen, dass man den Schläger hinter dem Ball ansetzt und dann beim Auslösen und dem Schlag eine gleichmäßige Bewegung macht und dabei den Schläger nicht verdreht. Auch ein Tempotraining ist wichtig. Als sinnvolle Grundlage kann man das regelmäßige und intensive Runden spielen empfehlen. So bekommt man mit der Zeit ein Gefühl für die unterschiedlichen Anforderungen der einzelnen Bahnen. An einer Bahn muss man gerade spielen, die nächste Bahn über Bande, an der nächsten Bahn muss sehr schnell gespielt werden und als nächstes führt ein ganz leichter Schlag zum Erfolg. Wenn man dies beherrscht, kann man sehr schnell eine deutliche Ergebnisverbesserung erzielen. Allerdings darf man sich auch nicht ärgern, wenn man wieder einmal ein paar schlechtere Runden spielt, das ist völlig normal und gehört dazu.

Ein typischer Anfängerfehler ist es, wenn man zu Beginn große Mengen an Bällen kauft. So verliert man rasch den Überblick. Besser ist es ein kleines Set mit 10-12 Bällen intensiv kennen zu lernen. Mit denen lässt es sich schon ganz gut spielen. Erst wenn man diese Bälle genau kennt und weiß, wie sie sich bei unterschiedlichen Bedingungen verhalten, sollte man dann seine Ausrüstung gezielt ergänzen.



Trainingsspiele

Möglichkeiten mehr als nur Runden zu drehen

Neben dem Schlagtraining und dem Bahnentraining können auch verschiedene Trainingsspiele gemacht werden. Damit kann auf lockere Art und Weise an Tempogefühl und Schlagrichtung gearbeitet werden. Und ein Spiel ist oft motivierender als das bekannte Training.

Im Folgenden werden einige solcher Spiele kurz beschrieben. Und keiner sollte davon abgehalten werden, eigene Spiele zu entwickeln und sie mit anderen auszuprobieren.

Ein-Ball-Runde

Eine Runde auf einer Anlage nur mit einem Ball spielen: Das geht auf jedem System. Man nimmt sich einen Ball, z. B. einen Classic 3, Stein oder Chawar, und spielt alle Hindernisse damit. An manchen Bahnen wird das fast unmöglich sein. Einen Chawar in ein Labyrinth einzuspielen will

wohl mehr als gekonnt sein. Ein Stein auf der Bahn 2 des Systems Beton ist bestimmt auch eine Herausforderung.

Dadurch lernt man einerseits die Eigenschaften des verwendeten Balles näher kennen, andererseits kann es immer wieder zu überraschenden Schlagvarianten kommen. Wenn man immer nur den Ball, den alle aus einem Verein an dieser Bahn spielen, spielt, werden neue Möglichkeiten kaum erkundet.

Wer zählen will, kann die gemachten Schläge zählen. Wenn man mit wenigen unterwegs ist, kann auch nach gewonnenen Bahnen gezählt werden.

Endkreis-Putten

Man nehme den Inhalt seiner Balltasche oder etwa 10 Bälle und leere diese im Endkreis einer Bahn aus. Von der Stelle, an



Spieler bei einer Ein-Ball-Runde nach dem Turnier. Sie benutzen einem schnellen Rohling auf der Adventuregolf Anlage in Margate.

wh

der sie liegen bleiben, werden sie dann geputtet. Damit bekommt man einerseits Sicherheit in die kurzen Schläge und man lernt die Unebenheiten des Endkreises kennen. Das geht auch auf den kurzen Miniaturgolfbahnen. Wer es da schwerer haben will, kann die Bälle auch weiter hinten ausleeren. An den Stäben z. B. vor dem letzten Stab.

Wer zählen will, kann die jeweils gemachten Putts zählen und dann zusammenzählen.

Immer-etwas-weiter-spielen

Man nehme eine Bahn, wie die Bahn 18 auf Beton, und spiele den Ball in Richtung Ziel den halben Weg die Schräge hinauf. Dort kann ein anderer den Punkt markieren. Der nächste Schlag sollte dann etwas weiter gehen. Gewinnen tut der, der am meisten weiter gehende Schläge gemacht hat (Abb. S. 26).

Das kann auch auf dem Weitschlag auf Minigolf gemacht werden, zumindest wenn man eine Anlage hat, auf der der Ball über eine Rasenfläche gehoben wird. Ein Teller auf einer Miniaturgolfanlage oder ein Vulkan eignen sich auch dazu (Abb. S. 27).

Nahe-heran-spielen

Ob auf einer Bahn oder bei Regen



Endkreis-Putten mit unterschiedlichen Bällen von willkürlichen Ablagestellen.

wh



An der Bahn 18 auf Minigolf kann das „Immer-etwas-weiterspielen“ geübt werden. wh

unter einem Dach: eine Begrenzung auswählen, wie etwa eine Bande oder eine Wand, und dann versuchen möglichst nahe mit einem Ball heran zu spielen.

Dreick-Spielen

Mancher kennt noch das Tischfußballspielen mit drei Münzen. Dabei wurde jeweils eine der Münzen über die Verbindungslinie der beiden anderen Münzen mit dem Finger geschnippt. Das geht auch mit Bällen. Man nehme drei Bälle und spiele einen Ball über die Verbindungslinie zwischen den beiden anderen Bällen hindurch. Dabei darf ein Ball nicht zweimal hintereinander gespielt werden. Dafür eignen sich am besten die langen Bahnen ohne Hindernisse.

Veränderte Abschlagpunkte

Mehrere Bälle auf ein Abschlagfeld legen und von dem jeweiligen Punkt aus in das Hindernis einspielen (Abb. rechts).

Hindernisse treffen

Man nimmt sich spielfremde Hindernisse, z.B. Dominosteine, stellt diese auf eine Bahn und versucht sie zu treffen. Wie viele Schläge werden gebraucht?

Kitschen

Es wird mit zwei Bällen gespielt. Beide dürfen erst geputtet werden, wenn sie vorher einander berührt, also gekitscht, haben. In Hamm wird jedes Jahr ein ganzes Turnier so gespielt.

Gleich weit Spielen

Man nimmt auf jeder Bahn zwei Bälle und versucht diese so zu spielen, dass sie möglichst nah zusammen liegen. Dabei dürfen die beiden Bälle aber nicht gleich sein.

Andere-Seite-Spielen

Wer in seinen Reihen sowohl Rechts- als auch Linksspieler hat, kann Runden drehen und dabei die Schläger tauschen. Oder man hat vielleicht einen anderen Schläger, den man dafür verwenden kann.

Unterschiedliche Zählweisen

Matchplay und Strokeplay

Beim Minigolfen wird zwischen Strokeplay und Matchplay unterschieden. Seit 2011 gibt es bei Welt- und Europameisterschaften

A		B		DEUTSCH	
1. Runde		2. Runde		3. Runde	
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
30		30		30	
31		31		31	
32		32		32	
33		33		33	
34		34		34	
35		35		35	
36		36		36	
37		37		37	
38		38		38	
39		39		39	
40		40		40	
41		41		41	
42		42		42	
43		43		43	
44		44		44	
45		45		45	
46		46		46	
47		47		47	
48		48		48	
49		49		49	
50		50		50	
51		51		51	
52		52		52	
53		53		53	
54		54		54	
55		55		55	
56		56		56	
57		57		57	
58		58		58	
59		59		59	
60		60		60	
61		61		61	
62		62		62	
63		63		63	
64		64		64	
65		65		65	
66		66		66	
67		67		67	
68		68		68	
69		69		69	
70		70		70	
71		71		71	
72		72		72	
73		73		73	
74		74		74	
75		75		75	
76		76		76	
77		77		77	
78		78		78	
79		79		79	
80		80		80	
81		81		81	
82		82		82	
83		83		83	
84		84		84	
85		85		85	
86		86		86	
87		87		87	
88		88		88	
89		89		89	
90		90		90	
91		91		91	
92		92		92	
93		93		93	
94		94		94	
95		95		95	
96		96		96	
97		97		97	
98		98		98	
99		99		99	
100		100		100	

Spielkarte mit Matchplayergebnissen. Spieler R. hat 3 Bahnen gewonnen. Spieler U. führt mit 4:3.

wh

einen Titel in jeder dieser Spielweisen.

Strokeplay ist dabei der bekanntere Zählwettbewerb. Jeder Schlag zählt und über die gespielten Runden werden die Schläge zusammengezählt. Sieger ist der mit den wenigsten Schlägen. So gewinnt der Spieler mit der größten Konstanz in seinem Spiel über viele Runden.

Im Matchplay geht es um Bahngewinne. Zwei Spieler gehen in eine Runde. Wer weniger Schläge als sein Gegner an einer Bahn braucht, gewinnt diese Bahn und bekommt einen Punkt. Brauchen beide an einer Bahn gleich viele Schläge, egal ob einen oder drei,



Aus dem Abschlagfeld einer Miniaturgolfbahn von vielen Punkten aus ins Hindernis einspielen, nicht nur von dem „richtigen“. wh



An einem Teller immer höher spielen als bei dem Schlag vorher.

wh

so bekommt keiner einen Punkt. Das Spiel (Match) gewinnt der Spieler mit den meisten Punkten.

Varianten des Strokeplays

Bei vereinsinternen Strokeplay-Wettkämpfen machen Vereine ganz unterschiedliche Erfahrungen. Erfolg liegt meist in der Kontinuität begründet, d.h., dass ein Wettkampf (z.B. eine Doppelrunde am Trainingsnachmittag oder -abend des Vereins) wirklich regelmäßig über's Jahr gespielt, die Ergebnisse gleich im Schaukasten und/oder via Website publiziert und die Sieger mit attraktiven Preisen ausgestattet werden. Die Preise auf möglichst viele „Köpfe“ zu verteilen, wirkt als Motivation für den nächsten Wettkampf.

Handicap

Damit Minigolfspieler unterschiedlicher Spielstärke mit einem gewissen Anreiz mit- und gegeneinander spielen und ihre Ergebnisse miteinander vergleichen können, kann man ein Handicap einführen. Dieses ergibt sich beispielsweise aus der Leistung beim letzten Vereinsturnier.

Der Sieger beim Vereinsturnier hat für eine Runde im Schnitt 25 Schläge gebraucht. Ein Spieler mit einem Schnitt von 28 Schlägen könnte als Handicap -3 bekommen; von seinem Rundenergebnis werden dann drei Schläge abgezogen.

Ass-Jagd

Es wird über eine verabredete An-

zahl von Runden gespielt. Sieger ist der, der dabei die meisten Asses erzielt hat.

100-Schlag-Turnier

Jeder Spieler geht mit 100 Schlägen auf die Anlage. Braucht er an einer Bahn drei Schläge bis zum Einlochen des Balles, so werden die drei Schläge von den 100 abgezogen. Gewinner ist der, der mit den 100 Schlägen am weitesten gekommen ist.

Je nach System und Zeit kann natürlich eine andere Zahl eingesetzt werden, mit der man eine maximale Zahl von Bahnen bewältigen muss; diese Zahl kann auch nach Teilnehmerzahl und Zeitbudget verändert werden.

Stableford

Für die gespielte Anlage erstellt man, ähnlich dem Großgolf, eine Liste, mit wie vielen Schlägen die Bahnen in der Regel eingelocht werden. Im Wettkampf werden dann die Schläge gezählt, die man besser oder schlechter ist. Vom Golf ist dies als „Stableford-Wertung“ bekannt.

Teambuilding

Der Golfsport kennt eine Vielzahl weiterer Strokeplay-Varianten, die auch auf vereinsinterne Wettkämpfe der Minigolfer übertragbar sind, manche eignen sich insbesondere für's „Teambuilding“:

Vier Spieler: Je zwei Minigolfer spielen zusammen. Die Spieler

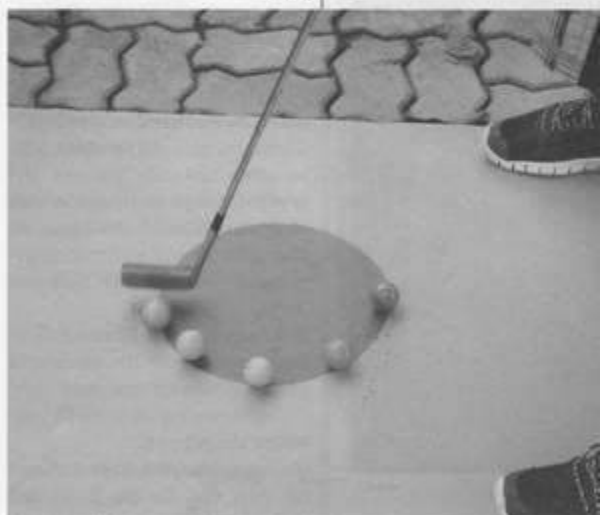
einer Mannschaft spielen den Ball abwechselnd oder jeder spielt und das bessere Ergebnis wird gezählt.

Dreiball: Drei Spieler gehen in eine Runde und spielen jeder gegen jeden. Hier kann man jede Bahn nach Bahnen- oder Schlagzahlwertung gegeneinander spielen.

Bestball: Ein Minigolfer spielt gegen das beste Ergebnis von zwei oder drei anderen Spielern.

Vierball: Zwei Minigolfer spielen je einen Ball. Das bessere Ergebnis je Bahn zählt zum Gesamtergebnis.

hsp



Aus dem Abschlagfeld einer Betonbahn von vielen Punkten aus ins Hindernis einspielen, nicht nur von dem „richtigen“. wh

Konzentration ist notwendig, aber wie denn? Minigolf ist ein Konzentrationssport

Minigolf gehört als Sport zu den so genannten Konzentrationssportarten wie Bogenschießen, Golf, Motorsport oder Schach. Die Sportler brauchen hier vor allem:

- mentale Fitness
- Koordinationsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit.

Wer diese Sportarten selber noch nicht ausgeübt hat, unterschätzt die hier gestellten Anforderungen und belächelt manchmal die Sportarten. Das kennen gerade Minigolfer oft aus eigener Erfahrung. Aber bei einem Turnier über einen ganzen Tag konzentriert zu sein bis zum letzten Schlag, das will gekonnt sein. Wie oft entscheidet an der letzten Bahn ein einziger Schlag über den Sieg!

Wer also besser Minigolf spielen möchte, der sollte sich um seine Konzentrationsfähigkeit kümmern. Bei einem Turnier einfach zu sich selbst zu sagen: „Jetzt konzentrier dich gefälligst“, ist zu einfach.

Konzentration ist die Kunst, dort zu sein, wo man ist (Andreas Tenzer).

Um mental ganz da zu sein, wo ich gerade ein Ass auf einer Bahn machen möchte und das über ein ganzes Turnier, muss ich einige Dinge bedenken:

Mein physischer Zustand

Damit ist mein allgemeines körperliches Befinden gemeint. Bin ich fit? Bewege ich mich über das Minigolf hinaus? Bin ich in einem jetzt sinnvollen Ernährungszustand?

Mein emotionaler Zustand

Geht es mir gut? Bin ich positiv gestimmt? Bin ich motiviert?

Meine Umgebung.

Bin ich gedanklich beim Schlag? Ist mein Ball für die Bahn da? Oder beschäftige ich mich doch gerade mit den Fragen meiner Mitspieler?

Mein Können

Kann ich genau den Schlag, der jetzt gebraucht wird? Freue ich mich darauf, den nächsten Schlag zum Ass zu machen, oder bin ich unsicher und habe zu wenig trainiert? Ist der Ball richtig und auf dem richtigen Ablagepunkt?

Günstige Faktoren

Um das zu können, um also konzentriert bei der Sache zu sein, gibt es günstig wirkende Faktoren.

- Betreiben von Kreislauf belastenden Tätigkeiten wie Laufen
- Konzentrationsübungen
- Entspannungsübungen
- Ernährung mit Vitaminen
- ausgeglichener Blutzuckerspiegel: Habe ich vor dem Sport etwas gegessen?
- Genügend Versorgung mit Wasser: Habe ich eine Trinkflasche bei mir? Der menschliche Körper besteht zu 80 bis 70% aus Wasser. Bei Frauen ist der Anteil aufgrund des relativ höheren Fettgehalts des Gewebes etwas geringer als bei Männern. Bereits ab einem Flüssigkeitsverlust von 2% nehmen die körperliche Leistungsfähigkeit, die Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis merklich ab.
- Bin ich ausgeruht?

Da ist also noch einiges zu tun neben dem reinen Minigolftraining! Aber Sport ist ja auch gesund!

Konzentrationshilfen

Aus der weitreichenden Literatur zur Konzentration hier ein paar Tipps:

Salamitaktik

Nicht alles auf einmal machen. Schritt für Schritt oder Scheibe für Scheibe die Dinge angehen.

Pausen

Zwischen Anspannung und Entspannung bewusst hin und her pendeln. Man kann nicht acht

Stunden auf eine Sache konzentriert sein.

Sportbereich organisieren

Die Dinge, die für das Minigolfen gebraucht werden, sollten an Ort und Stelle sein. Nicht ins Suchen kommen.

Ziele richtig formulieren

Die eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen. Wenn ich Unmögliches von mir erwarte, kann ich mich nicht auf mein Können konzentrieren, weil mich das belastet, was nicht gelingt.

Übungen für die Konzentration

Übungen zur Konzentration zielen darauf ab, den Menschen zu entspannen und damit eine erneute oder gesteigerte Konzentration zu ermöglichen.

Auch wird der Versorgungszustand des Gehirns verbessert durch Aktivierung der Durchblutung.

Konzentrationsübungen

Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bringen Ihren Energiefluss wieder so richtig in Schwung. Sie lösen die Anspannung und Verspannungen, beleben den Kreislauf und fördern die Durchblutung. Regelmäßig durchgeführt können diese Übungen Konzentrationsstörungen vorbeugen.

Über-Kreuz-Übungen fördern das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften, erhöhen die Aufnahmefähigkeit und das Leistungsvermögen.

Über-Kreuz-Übung 1

Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie Ihr rechtes Knie und berühren Sie mit Ihrem linken Ellenbogen dieses Knie. Dabei schwingt der rechte Arm nach hin-



ten. Dann stellen Sie sich wieder aufrecht hin. Anschließend heben Sie Ihr linkes Knie und berühren es mit dem rechten Ellenbogen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals in Ihrem eigenen Tempo.

Über-Kreuz-Übung 2

Versuchen Sie nun mit Ihrer linken Hand hinter Ihrem Rücken Ihre rechte Fußsohle zu berühren und umgekehrt. Ihrer Phantasie sind bei diesen Über-Kreuz-Übungen keine Grenzen gesetzt. Sie können die Übungen beliebig abwandeln. Das bringt Abwechslung und zusätzlichen Spaß - genau das hilft gegen Stress und Ärger. Wichtig ist es die Mitte zu kreuzen und die Bewegungen der rechten und linken Körperhälfte zu koordinieren.

Unauffällige Über-Kreuz-Übungen für überall zwischendurch

Und was ist, wenn die Konzentration beim Autofahren oder in einer Besprechung plötzlich nachlässt? In der Regel erlauben die Umstände es nicht, dass man aufgrund seines Leistungsabfalls aufsteht und anfängt zu turnen. Aber auch für diese Situationen gibt es hilfreiche Übungen:

1. Reiben Sie Ihr Ohr. Reiben Sie mit der linken Hand Ihr rechtes Ohr und gleichzeitig oder im Anschluss mit Ihrer rechten Hand Ihr linkes Ohr.

2. Die liegende Acht. Folgen Sie mit den Augen der Linie einer liegenden Acht. Beginnen Sie in der Mitte und folgen Sie der Linie nach links oben. Diese Übung ist auch hervorragend geeignet, um das Erinnerungsvermögen zu stärken und sollte zu jedem Übungsprogramm gehören.

3. Kreuzen Sie Arme, Finger oder Füße. Kreuzen Sie Ihre Finger, Ihre Arme oder Ihre Füße abwechselnd. Auch diese Übung ist unauffällig und bringt das Zusammenspiel der Hirnhälften wieder in Schwung.

Ohrmassage

Fassen Sie Ihre Ohren mit je einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger an den eingerollten

Rändern und ziehen Sie diese nach außen. Sodann wird das Ohr in Richtung Ohrspitze massiert. Anschließend greifen Sie das Ohr etwas tiefer zwischen Daumen und Zeigefinger und massieren erneut nach oben zur Ohrspitze. Wiederholen Sie die Massage, bis das ganze Ohr von Ohrfläppchen bis Ohrspitze durchgeknetet ist. Das Ohr ist jetzt warm und rot. Im Ohr befinden sich ca. 200 Akkupunkturpunkte. Durch die Massage stimulieren Sie Ihre gesamte Körperenergie.

Entspannungsübungen

Die Blitz-Entspannung

Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körpers und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich bis fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoß alle Anspannungen in Ihrem Körper.

Shiatsu To-Go

Wenn Sie unterwegs sind und ohnehin kaum Zeit haben, da Ihr Terminplan Sie scheinbar zu jagen scheint, kann das Shiatsu To-Go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

Legen Sie hierzu Ihren rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen). Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernageis. Zählen Sie bis 15 und wechseln Sie die Hände.

Führen Sie diese Übung zwei Mal komplett durch.

Das gekünstelte Lächeln

In Stresssituationen ist einem nicht zum Lächeln oder gar zum Lachen zu Mute. Versuchen Sie es trotzdem, nur für sich selber. Auch wenn es nur ein schiefes oder gekünsteltes Lächeln wird. Denn beim Lächeln kommt es zu einem biologischen Effekt. Dabei drückt der Gesichtsmuskel zwischen Wange und Auge genau auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert.

Je mehr Sie sich um ein Lächeln

bemühen, also je mehr Sie Ihre Mundwinkel anziehen, desto intensiver der Druck auf den Nerv und somit die Wirkung.

Luft anhalten

Auch diese Übung lässt sich meist problemlos zwischendurch einschieben. Und so geht's:

- ca. 15 Sekunden langsam einatmen, also ein Atemzug,
- 15 Sekunden die Luft anhalten,
- atmen Sie dann langsam etwa 15 Sekunden lang aus.

Das Ganze drei bis vier Mal hintereinander und Ihre Atmung ist ruhiger und dadurch gewinnen Sie Entspannung.

Progressive Muskelentspannung

Eine intensivere eigene Entspannung kann man durch Anwendung der Progressiven Muskelentspannung erreichen. Dazu gibt es umfangreiche Literatur und Übungsdarstellungen auch mit CD's.

wh

Zum Nachlesen:

Progressive Muskelentspannung. Dr. Friedrich Hainbuch, 2010, Gräfe und Unzer Verlag.

<http://www.eufic.org/article/de/artid/zwei-liter-fluessigkeit>

<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/kinderpsychologie/konzentrationsschwache>

<http://www.zeitbluten.com/news/3163/entspannungsuebungen>

<http://www.isonline.de/index.php?page=konzentrationssport>

<http://www.konzentrationlernen.de/>

http://studium.lerntipp.at/konzentration/nzentration_%28Psychologie%29

<http://www.konzentrationlernen.de/>

<http://studium.lerntipp.at/konzentration/>

http://de.wikipedia.org/wiki/konzentration_%28Psychologie%29



Mentales Training

Denn das Spiel wird im Kopf entschieden.



Mentales Training

Form der technisch-koordinativen und der taktil-schen Vervollkommnung durch bewusstes vorstellungsmäßiges Nach- oder beobachtendes Mitvollziehen sportlicher Handlungen.

Die Bewegungshandlung wird dabei durch lebhaftes Vorstellen eigener Bewegungsaktivität unter verbaler Steuerung planmäßig wiederholt, ohne dass Teil- oder Gesamtbewegungen äußerlich sichtbar werden.

Wichtig ist, dass die Bewegung in ihren wesentlichen Merkmalen bekannt ist.

Aus: Lexikon Trainingslehre

Allgemeines

Immer wieder kann beim Minigolf beobachtet werden, dass überraschende Fehler gemacht werden, die man von sich oder dem anderen nicht erwartet hätte. Dem „Druck“ wurde dann nicht Stand gehalten. Die Minigolfer beobachten dann das „Zucken“ an der Bahn: Der Ball geht überall hin, nur nicht dorthin, wo man hinschlagen will. Was kann dagegen getan werden?

Fragt man Fachleute auf der Anlage, kommen Hinweise auf Meditatives, Konzentration, Autogenes Training, je nach der jeweiligen eigenen Lage. Aber eine Hilfe ist nur wenig möglich und muss selber gesucht werden.

Minigolfen steht als Sportart vor dem Problem, dass es viel Training vor Ort an den kommenden Wettkampfbahnen braucht. Die Trainingszeiten sind oft kurz. Und der Minigolfer, wie auch andere Leistungssportler, muss darauf achten, seine privaten Kontakte durch hohen Trainingsaufwand nicht zu kurz kommen zu lassen. In diesen Situationen kann mentales Training eine Hilfe sein.

Was ist denn nun mentales Training?

„Ganz allgemein versteht man unter mentalem Training das Sich-Vorstellen eines Bewe-

gungsablaufes ohne tatsächliche motorische Ausführung.

Dieses Sich-Vorstellen kann auf unterschiedliche Art und Weise geschehen, je nachdem, welchem Medium der Vorstellungsinhalt entnommen wird. Es besteht die Möglichkeit, sowohl eigene Bewegungen oder Erinnerungsbilder eigener Bewegungsausführungen als auch fremde Vorbilder der anzustrebenden Fertigkeit zu wählen.

Der Übergang zu Visualisierungstechniken zeigt sich darin, dass alle beteiligten Sinnesqualitäten in die Vorstellungslage mit einbezogen werden. Wenn auch beim mentalen Training visuelle Schwerpunkte gesetzt werden, steht es heute außer Zweifel, dass sowohl die Einbeziehung von emotionalen Komponenten der Bewegungsausführung als auch Empfindungsqualitäten des Tast- und Bewegungssinns die Wirksamkeit des mentalen Trainings wesentlich erhöhen.“

Es geht also darum, dass der Minigolfer sich seine Bewegungsabläufe vorstellt. Und die Ziele dabei? Anfangs habe ich darauf hingewiesen, dass bei vielen Minigolfern die fehlende Zeit für das Training eine Rolle spielt. Für eine mentale Trainingseinheit muss ich nicht auf der Bahn sein. Gewinne also Trainingszeiten hinzu. Aber es gibt noch weitere Gründe.

Lernen

Durch mentales Training können Lernprozesse sportlicher Bewegungen wesentlich beschleunigt werden. Am wirksamsten hat sich dabei die Kombination von praktischem und mentalem Training erwiesen.

Präzisieren

Bereits in der Grobform erlernte Bewegungen erfahren durch men-

tales Training eine beschleunigte Feinformung. Das mentale Training bietet die Möglichkeit, Bewegungen in präziser Art wiederholt zu durchdenken und zu erleben. Schwachstellen, Fehlerquellen oder Abweichungen können mental verbessert werden.

Stabilisieren

Mentales Training erlaubt die Festigung bzw. Stabilisierung und die längerfristige Bewahrung von Bewegungen.

Die stabilisierende und bewahrende Funktion des mentalen Trainings kann auf spezifischen Anwendungsfeldern genutzt werden. Sportler, die durch Krankheit und Verletzung vom aktiven Training abgehalten werden, finden im mentalen Training ein wirksames Mittel. Bewegungsmuster oder Technikpläne immer wieder zu aktualisieren, sie bereit zu stellen und somit die Pause ohne Qualitätsverlust zu bewältigen. Gleichzeitig wird ein hohes Niveau der Motivation bewahrt, wodurch ebenfalls positive Wirkungen auf die spätere Wiederaufnahme des Trainings zu erwarten sind.

Bei Sportarten mit hoher körperlicher Belastung ist eine Intensivierung des Trainings durch mentales Training möglich. Zehnkämpfer, Stabhochspringer oder Eiskunstläufer können in den Erholungsphasen durch mentale Übungen eine wesentlich effektivere Trainingswirkung erzielen.

Mentales Training verleiht sowohl dem aktiv Trainierenden als auch dem durch Krankheit oder Verletzung pausierenden Sportler innere Sicherheit und Selbstvertrauen. Das Erlebnis, die geforderte Aufgabe zumindest mental zu beherrschen, steigert die positive Leistungseinstellung und gibt dem Sportler auch im Falle des Misserfolgs das Gefühl, sein Bestes gegeben zu haben.

Ängste und Hemmungen bei der Ausführung bestimmter Bewegungen können durch mentales Training erfolgreich bekämpft werden. Das erfolgreiche angstfreie „Durchspielen“ z.B. eines Hochsprungs, ohne die Latte zu berühren, vermindert Höhenangst und Sprunghemmungen.

Mentales Training führt zu einer verbesserten konzentrativen Einstellung auf den Wettkampf.“ (Aus: Baumann, Psychologie im Sport)

Für Minigolfer gibt es hier einen wichtigen Punkt. Ängste und Hemmungen bei der Ausführung bestimmter Bewegungen können durch mentales Training erfolgreich (!) bekämpft werden. Wer denkt hier nicht an bestimmte Bahnen z.B. die Bahnen 4, 15 und 18 auf dem System Beton?

Aber mentales Training ist kein Allerheilmittel. Es ersetzt das Trainieren nicht, sondern hat auch seine Rahmenbedingungen, wie aus den folgenden Anmerkungen zu ersehen ist:

... Aufgrund der hohen konzentrativen Ermüdung ist mentales Training zeitlich nur begrenzt anwendbar (etwas 2-3 Minuten pro Trainingseinheit). Mentales Training umfasst nicht die Bewegung der Muskeln und Gliedmaßen selbst und die davon abhängige Kontrolle (über entsprechende Rückkopplungsvorgänge), ob die Bewegung auch richtig ausgeführt wird.

Wird mentales Training ausschließlich oder zu lange ausgeführt, so können sich mangels Kontrolle unter Wirklichkeitsbedingungen fehlerhafte Bewegungsabläufe entwickeln und einprägen.“

Also, man muss schon auf die Bahn gehen und einen richtigen Bewegungsablauf annähernd hinkommen. Dann kann mentales Training weiter helfen. Aber nicht zu oft und nicht zu viel! Und dann immer wieder auf die Bahn!

Wie kann so etwas nun konkret

aussehen? Hier ein Beispiel. Wir üben mental einen Torwurf im Handball:

(Ausgangszustand sitzend - mit geschlossenen Augen):

„Programm: Ich nehme den Pass an, der etwas scharf kommt und bringe den Ball im Nachfassen sicher in den Griff. 10 m Abstand zum Abwurfpunkt - einmal tippen -, einen gefährlichen Gegner gilt es zu umlaufen.

Anlaufen, Tempo steigern, tippen und dabei tiefer kauern, damit der Ball nicht verloren geht, der Raum reicht für drei weitere Schritte. Was macht der Torwart? Steigern zum Sprungwurf, kräftig abspringen!

Nicht weit ausholen, den Tormann täuschen! Ich spüre eine Spannung in der Brust- und Schultermuskulatur - den Wurf verzögern. Der Tormann bewegt sich, also in die andere Ecke! Abfeuern! Ich komme hart auf den Boden und fange das Körpergewicht ab. Was macht der Gegner? Der Ball ist daneben - sofort zurück! Ich spüre die kurzen Startschritte, hätte vor dem Abwurf noch Zeit gehabt, war nicht in der besten Position, Künftig kühler bleiben.“

Und für Minigolfer?

Wir üben mental den Schlag an der Bahn 18. Sitzen ruhig im Stuhl auf der Anlage des Heimvereines. Augen geschlossen.

Ich nehme meinen Ball und lege ihn auf den Punkt unterhalb des inneren Kreises. Stelle mich an die Bahn. Richte meine Füße an der Bahnbegrenzung aus. Die Bahn zieht leicht nach rechts, ich muss also von diesem Punkt gerade spielen. Da der Auflauf hoch ist, werde ich zügig spielen. Ich nehme den Schläger fest in die Hand, kontrolliere, ob der Schläger richtig in der Hand liegt und parallel zur Bahn ausgerichtet ist. Ich sehe noch einmal zum Ziel, konzentriere mich auf meine Arme, führe eine leichte Bewegung über dem Ball durch. Ich bemerke meine Atmung, atme ruhig

aus und führe den Schlag gerade aus.

Der Ball zieht vor dem Einlauf nach rechts und läuft mittig den Auflauf hoch. Oben fällt er in den Auffangkasten an der Seite. Ich hole den Ball.

Übrigens: lieber probieren als schlau darüber reden!

wh

Zitiert aus: www.sportunterricht.de/ksport/psychotra2.html#mental



Aufbau von Selbstvertrauen

Sieben Hinweise um bei den nächsten

Wettkämpfen besser bestehen zu können

Es gibt eine Art „Doping ohne Substanzen“; gemeint damit ist die mentale Seite des Minigolfers. Dazu gehört das Selbstvertrauen. Was kann man tun, um ein starkes Selbstvertrauen aufzubauen? Jede Menge! Praktiziert man regelmäßig die folgenden „Selbstvertrauen-Aufbau-Regeln“, wird das Selbstvertrauen ständig größer werden.

1. Körperlichen Voraussetzungen schaffen!

Es gibt keinen Ersatz für harte Arbeit! Selbstvertrauen kommt aus einer soliden Basis von physischem Training. Hat man seine „Hausaufgaben“ gemacht und gut und hart trainiert, wird man sich gut und selbstbewusst fühlen. Wer sein Training vernachlässigt und schleifen lässt, bei dem ist Selbstvertrauen nur ein Witz! Es liegt an jedem Einzelnen! Tue alles, was in deiner Kraft liegt, und tue ein wenig mehr! Selbstvertrauen kommt aus dem Bewusstsein, länger und härter trainiert zu haben als Deine Konkurrenz!

2. Sieh Dich selbst als die Nummer 1!

Bevor es losgeht ist es hilfreich, wenn man sich an alles erinnert, was man für die Vorbereitung getan hat! Manchmal, unter Druck, ist man zu nervös, um klar zu denken. Man vergisst, wie hart man trainiert hat. Nimm die Gewohnheit an daran zu denken, dass die körperlichen Voraussetzungen da sind und für den Wettkampf alles getan ist, um bereit zu sein.

3. Vergleiche Dich nicht mit den Anderen – konzentriere Dich auf Dich!

Eine der besten Möglichkeiten, die ich kenne,

um Selbstvertrauen zu verlieren, ist der Vergleich mit den Gegnern, ihrer Größe, ihrem Stil, ihren Trainingsgewohnheiten, ihren Rekorden usw. Vergleichen ist ein „Verlierer – Spiel!“ Man wird immer Spieler finden, die tatsächlich besser sind, oder von denen man glaubt, dass sie besser sind. Das ist nun wirklich kein gutes Ritual vor dem Turnier. Schon mal aufgefallen? In jedem Turnier steht nicht automatisch der BESTE Spieler auf dem Siegetreppchen, sondern der Spieler oder das Team, das mit mehr Selbstvertrauen an den Start ging und während des Turniers auch unter Stress einen klaren Kopf behielt!

4. Konzentriere Dich auf das, was du kontrollieren kannst!

Eine andere Möglichkeit sich selber „fertig“ zu machen ist es, sich um Dinge, die man nicht beeinflussen kann, Sorgen zu machen. Konzentrieren auf „AKs“ (außerhalb der Kontrolle), wie ich sie nenne, macht nervös, killt Selbstvertrauen und sabotiert den Wettkampf! Diese „Unkontrollierbaren“ sind: Gegner, Kampfrichter, Wetter, Anlage, Vergangenheit, Erwartung anderer Leute usw. Die Konzentration sollte nur und ausschließlich auf das, was man kontrollieren kann (z.B. wie man auf diese AKs reagiert), gerichtet sein. Wenn die Konzentration davon abgleitet, muss man sie neu aufbauen und sich darauf fokussieren, was man beeinflussen kann.

5. Bleibe bei den positiven Dingen!

Man sollte stets die positiven Seiten einer Sache sehen. Negativ zu sein und zu denken bricht nicht nur dem eigenen Selbstvertrauen das Genick, sondern schwächt und unterminiert auch das Selbstvertrauen des Teams. Wenn das Wetter schlecht ist, denkt man da-

ran, wie das die Gegner viel mehr behindert als einen selbst! Hat der Gegner einen besseren Schlagstil, so hat er viel mehr zu verlieren als man selbst, weil er erwartet zu gewinnen. Wenn einer Deiner Gegner plötzlich anfängt zu schimpfen, macht man sich klar, warum er das tut. Wahrscheinlich hat er festgestellt, dass seine Fähigkeiten nicht ausreichen um zu gewinnen. Denke positiv! Du fühlst dich besser und spielst auf einem höheren Level!

6. Verpflichte dich selbst, Dinge richtig zu machen!

Beginne heute damit ein „Sieges-Buch“ zu führen. Quasi ein „Logbuch“ der kleinen, täglichen Siege. Wenn Du Dich selber über Dein Trainingslimit bringst, schreibe es auf! Schlägst Du zwei Schlag weniger als sonst, ist Dein Trainingsergebnis besser, bist Du weiter gelaufen im Konditionstraining, schreibe es auf! Nimm die Gewohnheit an, Deine täglichen Siege zu erringen und schreibe sie auf! Du wirst dein Selbstvertrauen aufbauen! Halte Dein Logbuch immer bereit und lies es täglich, besonders wenn Du mal „down“ bist!

7. Sei selbst Dein bester Trainer!

Sei Dein eigener, versöhnlicher und positiver Trainer. Wenn Du Fehler machst, lerne aus ihnen und vergiss sie dann. Halte Dich nicht mit Deinen Fehlern und Schwächen auf! Verzeihe Dir selbst und dann: WEITER! Sich damit aufzuhalten und sich selbst zu bestrafen, kommt nur Deinen Zweifeln zugute. Es macht Dich nicht zu einem besseren Spieler. Gute Trainer sind verzeihend und positiv! Sei Dir selbst so einer. wh

Erstellt unter Anregungen von:
www.compound.de



Entspannung Turnierknigge Spannung

Was wir erwarten und meist auch selber beherzigen

Spielgruppe

Meist wird in 3er-Gruppen gespielt. Spieler 1 ist mit seinem Schlag beschäftigt. Spieler 2 bereitet sich auf seinen Schlag vor (Ball herausuchen, Punkte erinnern ...) und Spieler 3 protokolliert und beobachtet den Spielenden. Zwar gehen wir immer davon aus, dass jeder Spieler selbst für die Sauberkeit seiner Bahn verantwortlich ist, wenn aber zu säubern ist, dann macht das meist der obige Spieler 3. Er hat noch am meisten Zeit, sich vom Säubern der Bahn zu erholen. Ist Regen auf der Bahn, packen alle mit an. Ist der Aufschreiber bei der Anzahl meiner Schläge durcheinander gekommen und schreibt eine falsche, meist zu niedrige Schlagzahl auf, wird er auf seinen Fehler aufmerksam gemacht, die Zahl korrigiert und durch Unterschrift die Korrektur bestätigt.

Am Ende einer Runde sehen wir auf allen Protokollen nach Vollständigkeit der Angaben, damit nicht einer noch Strafpunkte sammelt.

Puttfragen

Hat ein Spieler eine Frage zu einem Putt, so geben wir ihm unser Wissen so genau weiter, wie wir es können. Wer auch als Heimspieler unsicher ist, fragt nach einem Kenner der Bahn.

Materialien

Alle Materialien wie Wedel, Regenschirme, Handtücher, Flitschen, werden an die Mitspieler gegeben, wenn diese sie benutzen möchten. Sogar der eigene Ball. Nicht jeder kann jeden Ball haben. Daher leihen wir untereinander oft Bälle für Turniere aus. Das Ass macht nicht nur der Ball, der muss auch noch vernünftig gespielt werden.

Pausen

Wenn jemand während einer Runde dringend zur Toilette gehen muss, meldet er sich bei seiner

Gruppe und bei einem Schiedsrichter ab.

Beim Gang über die Anlage sollten wir nicht anderen Spielern in den Schlag hinein laufen.

Rauchen

Während des Turniers und eines offiziellen Trainings ist das Rauchen nur außerhalb der Bahnen erlaubt.

Rücksicht üben

Wir treffen uns auch zum Minigolf spielen, um mit anderen über alles mögliche zu fachsimpeln. Das sollte dann nicht immer laut und ausführlich gemacht werden, wenn einer aus der Gruppe gerade hochkonzentriert spielen will. Bei tief stehender Sonne hat jeder von uns einen langen Schatten. Es wäre schön, wenn der nicht über die angrenzenden Bahnen eilt und dort Mitspieler verunsichert.



Nerv

Einige Verhaltensweisen nerven die meisten Mitspieler und schaffen keine Freude:

Der Pistenlatscher

Er läuft nach dem eigenen Schlag über die Bahn zum Zielkreis, möglichst direkt in der Spur und mit nassen und sandigen Schuhen.

Der Stehenbleiber

Wenn die Einspielzeit knapp ist, sollte man nicht am Abschlag stehen bleiben, bis der eigene Ball im Zielkreis zur Ruhe kommt. Der nächste könnte schon seinen Ball hinlegen und spielen.

Der Redet-wenn-ich-spiele-Kollege

Lauter Gespräche sind zu vermeiden, wenn ein Mitspieler sich auf

seinen Schlag konzentriert. Es gehört sich nicht, über den Platz laute Gespräche mit Mannschaftskollegen zu führen.

Der Vordrängler

Es gibt „Linksspieler“, die stellen sich beim Training in die Warteschlange und wechseln dann, wenn sie an der Reihe sind, die Bahnseite. Andere stellen sich direkt gegenüber und wollen gleich loslegen.

Der Ist-mir-scheiß-egal-Typ

Fairplay im Minigolfen heißt auch, sich fair zu verhalten, wenn es selbst nicht gut läuft. Andere Mitspieler sollen nicht darunter leiden.

Der Ass-Brüller

Bei jedem Ass, auch bei den leichtesten Bahnen, brüllt er seinen Erfolg heraus, dass jeder auf dem Platz es mitbekommt. Wer gerade in einer eigenen Schlagbewegung ist, kann da schon einmal Pech haben.

Abklatschen

Egal wie wir selber gespielt haben: Am Ende wird abgeklatscht und sich bedankt. Schließlich hätten wir ohne unsere Mitspieler ja gar keine Runde spielen können. Oft wird jedes Ass innerhalb der Spielgruppe abgeklatscht. Es sollte dann aber nicht sein, dass nachher die Hand so schmerzt, dass das Spielen beeinträchtigt wird.

Dabeisein

Jeder braucht nach seiner Runde Abstand zum Spiel und eine Erholungspause. Mancher braucht dazu auch etwas Abstand zur Anlage. Die Bälle für die Vereinskollegen sollten er aber vorher noch weitergegeben haben. Und wenn ein Turnierbüro schmal besetzt ist, freut sich jeder über eine helfende Hand mehr als über die Hinweise auf Fehler und Unterlassungen an der Ergebnistafel.

wh

Wer öfters Minigolfturniere spielt, kann einige Verhaltensweisen beobachten, die sich bei den Minigolfem eingebürgert haben. Dazu nebenstehend ein bunter Strauß an Dingen, die dazu gehören und Sachen, die man vermeiden kann. Diese Liste ist jedoch bestimmt nicht vollständig.

Aufbau Turnierformen

Wie es über die Bahnen gehen kann und auch anders



Wer organisiert Minigolf spielt, der stimmt damit einem organisierten Spielbetrieb zu. Das heißt u.a., dass er an genehmigten Turnieren auf genehmigten Anlagen spielt. Was das heißt, kann neben vielen anderen Dingen im Regelheft des DMV nachgelesen werden. (Zu beziehen über den DMV oder als Download auf der Internetseite des DMV: www.minigolfsport.de). Dort finden sich in der Sportordnung, die jeweils mögliche Turnierart aufgelistet.

Derzeit werden unterschieden:

- Meisterschaftsturniere
- Offizielle Turniere
- Verbandsturniere.

Die **Meisterschaftsturniere** sind dazu da, den jeweiligen Landesmeister zu ermitteln. Dazu gehören Ligenspiele und Ranglistenspiele. Wer sich für die Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft qualifizieren will, wird dort mitspielen. Die jeweiligen Deutschen Meisterschaften gehören auch zu dieser Gruppe von Turnieren.

Die **Offiziellen Turniere** werden unter Minigolfern oft kurz „Freundschaftsturniere“ genannt. Diese werden in drei Bereiche unterschieden. Teilnehmen kann man an ihnen ohne zusätzliche Qualifikationen. Für Spieler unterscheiden sie sich vor allem darin, wer an ihnen teilnehmen kann.

Typ A: Grand Prix-Turniere

Sie können national und international ausgeschrieben sein. Dem entsprechend können auch Spieler aus anderen Ländern daran teilnehmen. Wer also im Urlaub, z.B. in Italien, an einem Turnier teilnehmen möchte, achte darauf, dass es sich auch hier um ein international ausgeschrieben Turnier handelt.

Typ B: Trophy-Turniere

Das sind meist offene, nur nationale Turniere, zu denen sich die Mitglieder zum Wettkampf treffen.

An diesen Turnieren können auch Inhaber der DMV-MinigolfCard teilnehmen.

Trophy-Turniere können aber auch als spezielle Einladungsturniere veranstaltet werden. (Auch: Ein Verein lädt befreundete Vereine ein.)

Typ C: Welcome Cup-Turniere

An diesen Turnieren kann jeder teilnehmen. Eine Vereinszugehörigkeit oder sonstige sportliche Nachweise sind nicht erforderlich. Eine weitere Besonderheit ist, dass nicht ein dem DMV angeschlossener Verein sie ausrichten muss, sondern auch andere Organisationen und Privatpersonen. (Beispiel: Bernd Bremer veranstaltet als Privatperson seinen Breminho-Cup.)

Für die internationalen Turniere stehen in der Sportordnung einige Mindestanforderungen. So sind mindestens drei Runden durchzuführen. Alle anderen Turniere brauchen nur mindestens zwei Runden. Hier sind die Veranstalter also in vielen Bereichen frei.

Jedermann-Turniere

Viele Vereine führen so genannte Jedermann-Turniere durch. Sie sind gedacht als Werbeveranstaltungen für den Verein. Hobbyspieler können den Reiz des Wettkampfes erleben, sehen andere Spieler spielen und können über einen Vereinseintritt nachdenken. In einem echten Jedermann-Turnier haben Vereinsspieler nur beratend etwas zu suchen.

Nachschlag-Turniere

Seit einiger Zeit erfreuen sich Nachschlag-Turniere großer Beliebtheit, bei denen Zweier-Teams gegeneinander antreten. Beispiel: Die 18 Bahnen müssen von den Spielern abwechselnd gespielt werden. Spieler A beginnt an Bahn 1 und muss in dieser Runde alle ungeraden Bahnen vorspielen (1, 3, 5, usw.), während

Spieler B die geraden Bahnen vorspielt. Welcher Spieler an Bahn 1 beginnt, kann vom Team selbst bestimmt werden.

Jedes Team hat pro Runde z.B. fünf Verbesserungsmöglichkeiten (Nachschläge). Ab einer späteren Runde können die Verbesserungsversuche pro Team reduziert (oder ausgeweitet) werden. Diese Turnierform kann man auch sehr gut mit Handicaps ergänzen, indem beispielsweise jüngeren bzw. neuen Vereinsmitgliedern mehr Verbesserungsversuche zubilligt werden.

Speed Minigolf

Vor einiger Zeit ist in Wallenhorst (Landkreis Osnabrück) ein erstes „Speed-Minigolf-Turnier“ durchgeführt worden. Hier ging es auch darum, die 18 Bahnen möglichst schnell zu absolvieren.

Andere Turnierformen, wie Familienturniere, sind denkbar und werden vielleicht in den kommenden Jahren vermehrt angeboten.

wh hsp

Regelheft

Da gerade das Regelheft erwähnt worden ist, hierzu noch einige Anmerkungen.

Der DMV gibt ein Regelheft heraus, das die wesentlichen Spielregeln, Normungsbestimmungen für Bahnen, die Sportordnung, die Anti-Doping-Bestimmungen, die Richtlinien für die Deutsche Rangliste und weitere Informationen enthält.

Bei Turnieren wird oft ein Regelheft vorgehalten, um bei strittigen Fragen in den derzeit gültigen Regeln nachzulesen.

Die Landesverbände haben jeweils noch eigene Ausschreibungen, die dort nachzufragen sind. Auf den Internetseiten der Verbände gibt es die Regelhefte und Ausschreibungen in der Regel als Download.

Entspannen bei der Anspannung

Nervosität ist das Salz in der Suppe des Wettkampfes.

Aber versalzen sollte sie nicht sein.

Wer kennt ihn nicht, den Unterschied zwischen Wettkampf und Training? Manchem genügt es, eine Karte in der Hand zu haben, schon setzt Nervosität ein und die Ergebnisse sind nicht mehr grün, sondern rot und man sieht schwarz. Davor scheint keiner gefeit zu sein. In einem Fernsehinterview gestand auch Harald Erlbruch, dass er bei einem Wettkampf an den ersten Bahnen immer nervös ist. Das macht ihn uns sympathisch. Nicht nur, dass er nervös ist, sondern es auch sagt.

Mancher braucht diese Anspannung, ja sucht sie geradezu. Aber zu viel davon ist dem eigenen Spiel nicht gerade zuträglich. Lässt sich diese Nervosität beeinflussen? Kann ich entspannen und wen ja, wie?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten eine Entspannung hervorzurufen. Über die Atmung, die Körperhaltung, die Muskulatur und über Bewegungen.

Sehen wir uns die Atmung an. Wer sich im Internet mit der Frage nach Atemtechniken und Entspannung umtut, der entdeckt ein großes Angebot an Seminaren zu diesem Thema.

Manch ein Minigolfer wird damit aus verschiedenen Gründen schon einmal Kontakt gehabt haben und wissen, wie groß und umfangreich dieser Bereich ist.

Atemkontrolle

Hier nun einige kleinere Tipps, die sich für mich als Minigolfer auch im Wettkampf als anwendbar erproben haben.

Bewusstes Ausatmen

Am einfachsten ist es, wenn Du an der Bahn stehst und tief einatmest, die Luft dann für ca. drei Sekunden anhältst, und dann langsam den Atem durch den

Mund ausströmen lässt. Und das mindestens dreimal.

Es geht auch anders. Bei einem Bogenschützen (www.compoundbow.de) fand ich folgende Zählmethode:

Zählmethode 5 bis 1

Mache folgendes in dieser Reihenfolge:

Sag zu Dir selber: „5“ und mache einen tiefen, langsamen Atemzug. Atme vollständig aus - es ist wichtig auch den letzten Rest Luft aus der Lunge zu kriegen.

Zähle „4“ und atme ein.

Sage Dir: „Ich bin nun entspannter als bei Nummer 5“, während Du ausatmest.

Atme vollständig aus und sei nicht zu schnell mit Deinen Gedanken.

Zähle „3“ und atme ein.

Sage Dir: „Ich bin nun entspannter als bei Nummer 4“, während Du ausatmest.

Zähle „2“ und atme ein.

Sage Dir: „Ich bin nun entspannter als bei Nummer 3“, während Du ausatmest.

Zähle „1“ und atme ein.

Sage Dir: „Ich bin nun entspannter als bei Nummer 2“, während Du ausatmest.

Achte darauf, dass Du Dir selber erlaubst die Entspannung zu fühlen. Wenn Du die Nummer 1 erreichst, solltest Du Dich ruhiger und entspannter fühlen.

Bewegungskontrollierte Atmung

Wer nicht zählen will, kann folgende Bewegungen zusammen mit Atemvorgängen, in dieser Reihenfolge, machen:

- Schließe Deine Augen.
- Strecke Deinen Bauch heraus, Brust und Schultern unbeweglich.

- Atme langsam ein, fühle, wie der Druck auf Brust und Schultern zunimmt.
- Atem anhalten
- Langsam ausatmen, fühle wie der Druck auf Brust und Schultern nachlässt und Dein Bauch sich entspannt.
- Wiederhole das viermal.

Training

Und wie für alles andere gilt auch hier: Im Training sollte das geübt werden, was im Turnier zur Verfügung stehen soll. Also auch diese Atemübungen.

Auch wenn ich zu den Ruhigen im Training gehöre, macht es Sinn, vor den ersten Schlägen meine Atmung zu kontrollieren und damit mich selber zu beruhigen.

Wenn ich im Training vor einer meiner Schlüsselbahnen auf dieser Anlage stehe, auch wenn ich jetzt gerade völlig ruhig bin, sollte ich mich zur Übung noch einmal entspannen.

wh



Vor einem wichtigen Schlag noch einmal durchatmen und zur Ruhe kommen. wh

Atemtechniken zur Entspannung

Wir werden mit einer reichen Anzahl instinktiver Atemmuster geboren. Mit jeder Bewegung oder Tätigkeit und jedem Gefühl, mit jeder Stimmänderung und jeder geistigen Verfassung geht eine entsprechende, spontane Änderung der Atmung einher. Der Atem reagiert somit auch deutlich auf Belastungen, und zwar nicht nur auf Belastungen körperlicher, sondern auch psychischer Art. Spannung und Gelassenheit finden direkten Ausdruck in unserer Atmung. Der Atem ist also ein Indikator für unseren augenblicklichen Zustand. Umgekehrt lässt sich aber auch mit der richtigen Atmung Körper und Psyche positiv beeinflussen. Der Atem wird deshalb in die Übungen vieler Entspannungsverfahren einbezogen. Hier wird der Atem als Möglichkeit eingesetzt, Psyche und Organismus zu beruhigen und zu entspannen.

Die Verbesserung des Atems fängt damit an, dass wir uns das Atmen bewusst machen.

Indem wir die natürlichen Atemimpulse wieder erwecken und unterstützen wird sich unsere natürliche Atmung wieder einfänden und beleben.

<http://www.physiotherapie-igner.de/106-0-atemtechniken-zur-entspannung.html>



Petra Szablikowski.

dmv

Aufwärmen - wozu?

Bundestrainerin Petra Szablikowski mit den Tipps der Profis

Minigolf ist eine Sportart, bei der es vor allem auf eine präzise und flüssige Bewegungskombi ankommt. Dass dies gelingt, hängt nicht zuletzt davon ab, dass die Muskulatur die optimale Geschmeidigkeit und Vorspannung aufweist und der Bewegungsapparat während des Schläges in allen Ablaufphasen ein dynamisches Gleichgewicht halten kann.

Ein sinnvolles Aufwärmprogramm teilt sich in drei Phasen und dauert 5 bis 10 Minuten:

Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems.

- z. B. Hüpfen auf der Stelle (ca. 1 Minute) oder 3 x eine Treppe hoch laufen

Mobilisation des Bewegungsapparates. Bitte: achtet darauf, dass Ihr nicht die Luft anhaltet und in der Endposition auch nicht nachfedert!

- Ausgangsposition (AP): Beine hüftbreit auseinander, Zehenspitzen zeigen nach vorne, Knie leicht gebeugt Bewegung (B): re. Oberarm mit linker Hand bis zum Ohr ziehen, re. Ellbogen maximal beugen, mit li. Hand Ellbogen des rechten Armes hinter den Kopf ziehen je 3 x li./re. Arm, Endposition 10-15 sek. halten Wichtig: Dehnung der rückseitigen Oberarmmuskulatur und oberen Schulterblattmuskulatur.
- AP: siehe Übung 1, angewinkelter Arm vor dem Körper



- B: Ellbogen des angewinkelten Armes in Richtung Schulter ziehen. Wichtig: gewinkelter Arm etwa in Schulterhöhe je 3 x li./re. Arm, Endposition 10-15 sek. halten; W: Dehnung des breiten Rückenmuskels und des Deltamuskels (Muskel, der über der Schulter liegt).
- AP: siehe Übung 1, Hände halten den Schläger über dem Kopf B: Rumpfschwenken je 3 x li./re., Endposition 10-15 sek. halten. Wichtig: keine Rotation um die Körperlängsachse. W: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur.
- AP: siehe Übung 1, Schläger quer in den Nacken li. und re.

- festhalten. B: Verdrehen des Oberkörpers abwechselnd langsam nach beiden Seiten. Je Seite 10 x, kurz in der Endposition verharren.
- AP: Im Stehen mit einer oder beiden Händen den li. Fuß umfassen. B: Ferse zum Gesäß ziehen, je 3 x li./re., Endposition 10-15 sek. halten. Wichtig: in der Hüfte nicht zur Seite ausweichen und nicht ins Hohlkreuz gehen (Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen). W: Dehnung der Oberschenkelvorderseite.

Sportartspezifische Übungen.

- Schläge ohne Ball, um den Schlagablauf zu imitieren.



Jugendspieler bei Aufwärmen vor dem Nationencup 2.

Das Aufwärmprogramm macht Ihr vor der ersten Runde und nach langen Pausen zwischen den Runden. Zieht Euch dafür ca. 15 Minuten vor dem Start zurück und macht das Übungsprogramm. Das hilft auch, um die Anspannung vor der Runde zu reduzieren.

ps



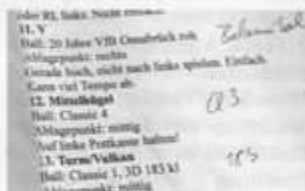
Pistenpläne

Erfahrungen festhalten und austauschen

Pistenplanformen

Es gibt bei den Minigolfer Pistenpläne in verschiedenen Formen:

- als einfachen Text (Bahnbeschreibung)
- als Tabelle mit Abbildungen der Bahnen
- als Tabellenkalkulationsblätter mit Bahnenabbildungen
- als kleines Heft im A6-Format
- vorgefertigte Hefte mit Informationen zu Anlagen von einigen Spielern.



Jede/r SpielerIn bevorzugt seine eigene Methode. Und es gibt eigentlich kein Rezept für alle. Es soll sogar MinigolferInnen geben, die sich an alle wichtigen Dinge erinnern können und überhaupt keine Aufzeichnungen brauchen.

Sehr ausführliche Textbeschreibungen gibt es z.B. von Dirk Czerwek im Internet. Er hat meist zwei A4-Seiten Pistenplanangaben zu einer Anlage zusammen getragen. www.do-privat.de/bahnsb/Wetzlar.pdf

Andere arbeiten lieber mit Tabellenkalkulationen, meist Excel-Tabellen. Hier hat z.B. Andreas Reese viele solcher Pläne zusammen getragen und stellt sie auf der Wittenener Homepage zur Verfügung. http://www.mgc-aswitten.de/allgemeines/allgemeines_neu.htm

Einige bieten vorgefertigte kleine Hefte zum Kauf an, die entweder Leerausgaben sind oder schon Angaben zu Bällen, Spielweise, Adresse und Telefonnummern der Anlage bzw. des Vereins enthalten.

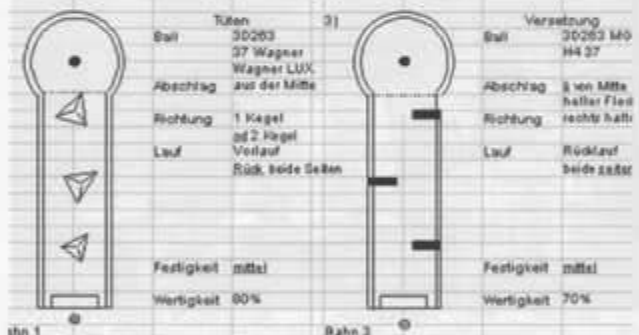
Ein eigenes Heft machen

Wenn Du Dir ein kleines Heft sel-

Bahn	Ball	Lauf
Pyramiden	Barberg 00 (grün) 203 / 203 ml	lang rein auf Rundlauf
Säto	Hin geh	etwas oberhalb der Mitte, mittig rein mit Zehenschritt, R links mit oberen Lochring der Mitte, leicht links spielen, RL re oder VL
Vertikaler	Band 14	von links ecke, mit viel viel schritt mit Konterschritt, 3/4 links gerade bis leicht links, Bahn zehrschritt, RL re auf Rollen/Fußchen, NICHT springen
Gorkman	Randis (weiß)hell	mitte, gerade
Passage	Miro/Canen 07	aus der mitte gerade
Netz	Pingvin	Laden von hinten ist stärker
Steg	Wie 3	
Mittelhügel	Hochschiller 2	
	Qasco 5	
Ruhr	Bergheim	aus der Mitte oder etwas oberhalb, kann vertikal von links ecke, mit viel viel schritt mit Konterschritt rechts in links ecke, rechten Hügel, locker mit viel schritt, links vorbei o 3/4 links, auf Winkel bei Verlangung der Markierungslinie, VL
Brücke	Codman KX	
Doppelstele	Green Up 2	
Wald	SHR	

MGC Blau Weiss Eslohe

Nr.	Bahn	Ball	Ablagepunkt	S
1	Milwe	Ba 01/003	etwas über Mitte	links vo
2	Pyramiden	N 27er/Bundesliga	von oben	rec
3	Doppelstele	Luz Zigelbar Luz	von Mitte	nicht R
4	Schleife	37er/ML	10cm von Mitte	ker
5	linker Winkel	Sunter Luz	untere Ecke	fs
6	Verzerrung	N	Mitte	rec
7	Fenster	N	unteres Loch	links vo
8	rechter Winkel	096/007	von unten	af
9	Sandkasten	Almondal	Normal	
10	V	H7 roh		rec
11	Netz	Sun		
12	Robenhügel	Wur/Wagner	Mitte	
13	Mittelhügel	ODC	über Mitte	nach links
14	Vulkan	Normal	Mitte	
15	Labyrinth	Hoppenball		von der Ecke



ber machen willst, gehst Du folgendermaßen vor:

Nehme drei leere A4 Blätter, halbiere sie zu sechs A5 Blättern. Falte diese Blätter in der Mitte und lege sie zu einem Heft zusammen. Nun knickst du das äußere Blatt in der Mitte kräftig, so dass die Mittellinie zu sehen ist.

Nehme dann einen Hefter und klappe den oberen Teil auseinander. Wenn du jetzt die aufgestapelten Blätter auf eine dickere weiche Unterlage legst, z.B. ein Handtuch, dann kannst du mit dem Hefter in der Mitte zwei Klammern eindrücken.

Auf der Innenseite drückst du die Klammern dann vorsichtig mit dem Fingernagel oder einer Schere flach. Dein Heft ist fertig. Zeichnungen der Bahnen und Angaben zu Bällen und Spielweisen können dann eingetragen werden. Im Laufe der Jahre bekommst Du so eine umfangreiche Sammlung von Pistenplänen.

Die Hefte sind angenehm klein und können ohne Schwierigkeiten in eine Balltasche gepackt werden. Viel Spaß beim Anfertigen Deines ersten Pistenplanheftes!

wh



Wettkampf und Ernährung für Sportler

Bundes Wer spielt, der sollte auch essen und trinken Profi



Minigolfer haben lange Wettkampftage. Manchmal sind sie schon morgens um 7:00 Uhr auf dem Platz und spielen bis in den späten Nachmittag hinein. Neben der sportlichen Seite, dass er körperlich fit sein sollte, hat der Minigolfer im Laufe eines solchen Wettkampftages auch an seine Ernährung zu denken.



Nun ist Essen auch immer eine Frage des Geschmacks, vergleichbar mit der Frage der Lieblingsmusik. Aber einige Hinweise der Ernährungsforscher sollte jeder versuchen zu beachten.

Topfit sein

- Füllen Sie am Vorabend des Wettkampftages den Glykogenspeicher Ihrer Muskeln noch einmal kräftig mit einer stärke- und ballaststoffreichen Mahlzeit auf. Zum Beispiel mit Vollkornspaghetti und Tomatensoße oder einem Gemüse-Risotto.
- Am nächsten Morgen sind leicht verdauliche Cornflakes mit Joghurt und Obst eine gute Wahl.
- Um den Speicher für Ihr Leberglykogen aufzufüllen, empfiehlt sich zwei bis drei Stunden vor Wettkampfbeginn noch eine kleinere Mahlzeit, die ebenfalls viel Stärke, aber möglichst wenig Ballaststoffe enthalten sollte, um den Darm zu entlasten. Weißbrot mit Honig oder Milchreis mit Banane erfüllen diesen Zweck hervorragend.



Auf größere ballaststoffreiche Mahlzeiten insbesondere zusammen mit fettem Fleisch sollten Sie jetzt verzichten. Fett liegt sehr lange im Magen und würde Ihnen kurz vor dem Wettkampf Energie rauben.

- Spätestens eine halbe Stunde vor Beginn können Sie noch ein Stück Weißbrot mit Marmelade essen. Dann werden Sie von der ersten Sekunde an über genügend Energie verfügen.
- Das Trinken nicht vergessen: Am besten einen Viertel Liter beispielsweise Apfelsaft im Verhältnis 1:1 mit einem stillen natriumreichen Wasser gemischt, oder ein anderes isotonisches Getränk, das genügend Kohlenhydrate und Natrium liefert.
- Während des Wettkampfes immer wieder trinken: Wenn Sie alle 15 Minuten 200 ml isotonische Getränke zu sich nehmen, gleichen Sie nicht nur den schweißbedingten Flüssigkeitsverlust aus, sondern sichern auch Ihre Kraftreserven. Je nach dem, wie lang der Wettkampf dauert, kann auch eine Banane zwischendurch oder ein Täfelchen Traubenzucker nicht schaden.

Nachher

Nach dem Wettkampf sollten Sie viel trinken, vor allem kohlenhydrat- und mineralstoffreiche Getränke. Wichtig ist, dass Sie innerhalb der ersten zwei Stunden genau so viel trinken, wie Sie an Schweiß verloren haben.

Fehler vermeiden

Diese Tipps können auch anders formuliert werden. Nämlich als Fehler, die zu vermeiden sind. Das kommt dem Minigolfer wohl mehr entgegen. Die fünf häufigsten Ernährungsfehler von Sportlern sind:

1. Fehler: Zu wenig Flüssigkeit

Die meisten Sportler trinken erst, wenn sich der Durst einstellt. Ein Fehler, denn dann besteht schon deutlicher Flüssigkeitsmangel.

2. Fehler: Vitamin- und Mineralstofflücken

Körperliche Tätigkeit erhöht den Bedarf an manchen Vitaminen. Deshalb ist es wichtig, dass die Ernährung abwechslungsreich und vollwertig ist. Empfehlenswert sind fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag.

3. Fehler: Zu viel Eiweiß

Das Muskelwachstum deshalb mit einem Extra-Steak zu fördern, ist eine falsche Strategie. Bei normaler Ernährung bekommt niemand zu wenig Eiweiß.

4. Fehler: Zu wenig gesunde Kohlenhydrate

Damit die Muskeln arbeiten können, brauchen sie Kohlenhydrate als Energiequelle, die sie in Form von Glykogen speichern. Freizeitsportler, die sich mit Traubenzucker und Süßigkeiten versuchen fit zu halten, bekommen einen Zuckerschock, auf den der Körper mit einer überschießenden Ausschüttung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin reagiert. Als Folge kann der Blutzuckerspiegel sogar noch stärker absinken, was auch zu Konzentrationsproblemen führen kann.

5. Fehler: Fetttes Essen beim Sport

Fettes Essen während des Wettkampfes liegt lange im Magen. Das raubt Energie, die dann fehlt.



wh

Wenn's mal wieder länger dauert ...

Tipps zum Verhalten bei langen Turnieren

Dir steht ein langes anstrengendes Turnier bevor? Hier haben wir Dir einige brauchbare Tipps für deine Wettkampfvorbereitung zusammengestellt.

Früh schlafen gehen lautet die Devise.

Eine ausreichende Regeneration des Körpers ist sehr wichtig. Im Schlaf kannst Du genügend Energie tanken, die Du für den nächsten Wettkampftag unbedingt brauchst, damit Du von Anfang an hellwach bist und nicht Deine erste Runde verschläfst.

In der Regel finden sich die meisten Spieler 1 Stunde bis 1,5 Stunden vor Turnierbeginn auf der Anlage, um mit dem Einspielen zu beginnen.

Du solltest also früh genug aufstehen, damit Du nicht nachher unter Zeitdruck gerätst.

2,5 Stunden vor Turnierbeginn ist eigentlich eine gute Zeit. Du hast noch genug Zeit, um zu duschen und etwas zu essen.

Frühstück gibt die Basis

Ein ausgiebiges Frühstück ist eine gute Basis für den Start in den Tag.

Ein gutes Müsli ist sicherlich nicht verkehrt, genauso auch ein Frühstücksei. Dazu natürlich Brötchen oder Brotscheiben mit Aufschnitt. Viele Leute trinken Kaffee zum Frühstück um erst einmal wach zu werden. Denk aber daran, dass zu viel nicht gesund ist, denn Deinem Körper wird Wasser entzogen. Also immer schön den Flüssigkeitsausgleich beachten.

Die gesammelte Kraft solltest Du Dir gezielt über den Tag verteilen, mit ein paar kleinen Pausen zum Erholen, sonst verausgabst Du dich zu sehr.

Pausen

Die kleinen Pausen, in denen Du deinen Körper mit Snacks und Getränken stärken kannst, sind ein wichtiger Bestandteil deines Tagesablaufs.

Dabei solltest Du beachten kein fettiges Essen zu Dir zu nehmen. Fettiges Essen liegt schwer im Magen und fördert nicht gerade das Wohlbefinden beim Spielen. Schon gar nicht, wenn man sich so oft bücken muss, wie beim Minigolf.

Du solltest allgemein darauf achten, dass Du Dich in der Zeit gesund und ausgewogen (gut abgestimmt) ernährst.

Obst gibt Dir auch den nötigen Aufwind und stärkt Dich besonders durch die vielen Vitamine. Zwischendurch noch mal in die Schokolade beißen nicht vergessen, so wirst Du gut über den Tag kommen. Zeit für größere Mahlzeiten hast Du dann nach dem Wettkampf.

wichtige Fragen. Was hat heute besonders gut geklappt? Wie sahen meine Ergebnisse an den schwierigen Bahnen aus? Waren die Bälle richtig temperiert? Ganz wichtig ist es, die positiven Erlebnisse zu verinnerlichen und diese dann am nächsten Tag auch wieder abzurufen.

Vielleicht schreibt der eine oder andere auch eine Art Minigolftagebuch. Mit einigen wichtigen Bemerkungen zu Bällen und Spuren. Wenn Du z.B. nach zwei Tagen festgestellt hast, dass Du an einer Bahn deutlich schlechter aussiehst als Deine Kollegen, solltest Du Dich vielleicht noch kurzfristig am nächsten Tag auf die neue Variante einspielen.



Nach dem Wettkampf eine Pause machen und dann auswerten. wh

Nach dem Wettkampf

Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. Eine kurze Fehleranalyse ist hilfreich. Gehe einige Bahnen durch, die Du nicht so gut gemeistert hast. Stell Dir ein paar Fragen, wie z.B.: Warum habe ich an dieser Bahn so schlecht ausgesehen und was kann ich morgen besser machen? Überprüfe einige Quoten, denn vielleicht hast Du noch ein paar andere Ballalternativen in petto.

Natürlich solltest Du auch noch einmal deine positiven Erlebnisse auf der Anlage Revue passieren lassen. Stelle Dir ein paar kurze

Ausdauer hilft

Besonders für jüngere und ältere Spieler gehen die langen Turniertage ganz schön an die Substanz. Den jüngeren Spielern fehlt auch noch meist die Erfahrung. Dagegen sind die etwas älteren nicht mehr die körperlich stärksten.

Wer von Euch neben dem Minigolfen noch Ausdauersport macht, ist im Vorteil. Du erholst dich wesentlich schneller und brauchst weniger Schlaf als normal. Du fühlst dich fitter und hast weniger Probleme mit den körperlichen Belastungen auf der Anlage.

tb





*Anti-Doping-Beauftragte
Dr. Simone Kohfeld,
Kontakt:
Darmstädter Str. 200,
64625 Bensheim
Tel.: 06251/8602276,
Mobil: 0176/20928508,
Email: antidoping@minigolfsport.de*



Wort Anti-Doping-Bestimmungen

Auch ein Thema für Minigolfer

Hallo Simone, Du bist zur Zeit die „Anti-Doping-Beauftragte“ des DMV. Daher einige Fragen an Dich zu diesem Thema.

Wie ernst sind die Anti-Doping-Bestimmungen zu nehmen?

Wie die Normungsbestimmungen, die Sportordnung oder die Generalausweisung Überregionale Ligen sind die Anti-Dopingbestimmungen Teil unseres Regelwerkes, die selbstverständlich für alle aktiven Spieler einzuhalten und zu beachten sind.

Es hinterfragt ja auch niemand, warum wir Schiedsrichter haben, Sportkleidung tragen oder es feste Regeln zu Einspielzeiten und Turnierstart gibt.

Die Anti-Doping-Bestimmungen sind im Vergleich zu den genannten Bestimmungen noch sehr jung und daher leider noch nicht jedem geläufig. Daran arbeiten wir verstärkt, indem wir dieses Thema zum Beispiel vermehrt in die Trainerausbildung einbinden und somit geläufiger machen. In Hessen gab es zum Beispiel auch schon eine Veranstaltung der HBSJ, wo ich dem Hessischen Jugendkader die Anti-Dopingbestimmungen erläutert habe.

Der DMV hat sich im Rahmen seiner Satzung zum Ziel gesetzt, sich für die Bekämpfung des Dopings einzusetzen, um die Werte des Sports, wie die Chancengleichheit der Sportler im Wettkampf, das Ansehen des Sports in der Öffentlichkeit und die Gesundheit der Sportler zu wahren. Dazu erkennt der DMV die Bestimmungen der internationalen Dachverbände (EMF und WMF), der NADA (Nationale Anti-Doping-Agentur) und der WADA (World Anti Doping Agency) an, die somit Bestandteil unseres Regelwerkes werden.

Gibt es einen Unterschied zwischen demjenigen, der Meisterschaftsspiele in unteren Ligen be-

treibt und einem Nationalspieler?

Unsere Nationalspieler unterliegen dem Doping-Kontrollsystem der NADA, das bedeutet, dass alle unsere Nationalspieler einmal jährlich namentlich der NADA gemeldet werden müssen. Je nach Kaderzugehörigkeit und Leistungsniveau werden sie in verschiedene so genannte Testpools eingestuft und unterliegen somit wiederum speziellen Meldepflichten.

Für die Mitglieder des am höchsten eingestuftem Testpools (internationaler Testpool für die international 10 besten Damen und 10 besten Herren, von denen in der Regel 2+2 deutsche Spieler/innen sind) sind u. a. tägliche Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit („Whereabouts“) quartalsmäßig im Voraus und die zusätzliche Angabe eines täglichen 60-min Zeitfensters für Kontrollen verpflichtend der NADA mitzuteilen. Die NADA kontrolliert die Kaderspieler basierend auf diesen Informationen auch außerhalb von Wettkämpfen (sog. Trainingskontrollen).

Dem gegenüber stehen die Wettkampfkontrollen, die durch den DMV geplant und durchgeführt werden, die grundsätzlich bei jedem Turnier erfolgen können. In den letzten Jahren haben wir z.B. bei verschiedenen Deutschen Meisterschaften (Jugend, Allg. Klasse und Senioren), bei der 1. Bundesliga oder auch bei der 2. Bundesliga Kontrollen durchgeführt.

Welche Dopingmittel sind für Minigolfer von Bedeutung?

Es ist wichtig zu wissen, dass es eine „Verbotsliste“ gibt. Diese Liste enthält alle Substanzen und Methoden die unter die Dopingdefinition fallen, die somit auch für jeden Minigolfer als Doping gelten. Es gibt außerdem auch eine Beispielliste zulässiger Medikamente. Welche Substanzen verboten

oder zulässig sind, kann man auch auf der NADA-Homepage unter <http://www.nada-bonn.de> in Erfahrung bringen. Sehr hilfreich ist die Online-Medikamenten Datenbank der NADA (<http://www.nadamed.de/>), die viele Wirkstoffe und Medikamente anführt und schnell und einfach Auskunft darüber gibt, ob verbotene Substanzen in Medikamenten enthalten sind. Hier muss man auf die genauen Schreibweisen achten, die man von der Medikamentenschachtel (Wirkstoffe) abschreiben kann. Weitere Informationen sind auch auf unserer Homepage zu finden, z. B. unter: www.minigolfsport.de/antidoping-medikamente.html

Wichtig ist mir noch, dass jemand der krank ist, selbstverständlich Medikamente nehmen können muss. Jeder soll die bestmögliche Behandlung bekommen. Im Krankheitsfall/Notfall sollte vor der Einnahme geprüft werden, ob ggf. Anti-Dopingbestimmungen verletzt werden können (im Idealfall im Gespräch mit dem Arzt). Sollte dabei die Einnahme einer verbotenen Substanz unumgänglich sein (keine Alternative möglich), muss man sich das vom Arzt bestätigen lassen und dann bei der NADA angeben. In diesem Fall kann man einen Antrag auf eine „medizinische Ausnahmegenehmigung für verbotene Substanzen“ erteilen lassen.

Dies ist allerdings in vielen Fällen gar nicht unbedingt notwendig, denn hier gibt es wieder je nach Kaderzugehörigkeit oder nicht verschiedene Regelungen. Informationen darüber, ob Medikamente verbotene Substanzen enthalten, können auch direkt von der NADA erhalten werden (<http://www.nada-bonn.de/medizin/>). Dies kann außerdem telefonisch, schriftlich oder per E-Mail (medizin@nada-bonn.de) erfolgen. Im Zweifelsfall BITTE IMMER nachfragen, ich

heife natürlich auch gerne weiter.

Kann man gedopt sein, ohne das zu wissen?

Leider ja! Denn Dopingsubstanzen finden sich in vielen Präparaten, die rezeptfrei und ganz legal erhältlich sind. Dazu gehören frei verkäufliche Medikamente ebenso wie Produkte, in denen man normalerweise keine verbotenen Substanzen vermuten würde. Athletinnen und Athleten müssen daher genau beachten, was sie zu sich nehmen. Athletinnen und Athleten, die Medikamente (rezeptfreie sowie verschreibungspflichtige Medikamente) einnehmen, müssen selbst darauf achten, dass diese keine verbotenen Substanzen enthalten. Sie müssen also auch sicherstellen, dass vom Arzt verordnete Medikamente mit der jeweils aktuellen Version der Verbotliste abgeglichen werden. Dennoch sollte man keine Angst haben. Wer sich mit den Regeln auseinandersetzt, wird schnell merken, dass man relativ einfach an die notwendigen Informationen herankommt. Wichtig ist, dass man eine gewisse Sensibilität für dieses Thema entwickelt und nicht einfach irgendetwas in sich „hineinschmeißt“! Dann sollte man auch keine Probleme bekommen. Neben der NADA kann man auch den Arzt oder Apotheker befragen. Wobei selbstverständlich die Experten der NADA am besten geeignet sind, Fragen zu beantworten. Jeder sollte sich also bitte einfach trauen, bei der NADA zu fragen.

Auf einer Deutschen Meisterschaft der Senioren habe ich eine Dopingkontrolle erlebt. Was ist da für ältere Sportler, die oft Medikamente zu sich nehmen müssen, zu beachten?

Für Spieler, die keinem Testpool angehören und über 50 Jahre alt sind, können vereinfachte Regelungen bei bestimmten Substanzen zu Anwendung kommen (Betablocker, Insulin und Diuretika (sind oft in Blutdruck senkenden Medikamenten enthalten). Diese sind im Einzelfall zu klären.

Generell lässt sich feststellen,

dass es in den letzten Jahren deutliche Vereinfachungen der Regelungen für Athleten gibt, die keinem der Testpools angehören. In vielen Fällen reicht ein Attest des behandelnden Arztes aus. Dieses muss bei einer Kontrolle vorgelegt werden. Diese Atteste müssen NICHT an mich als Anti-Dopingbeauftragte geschickt werden, sondern eben nur auf Verlangen vorgezeigt werden können. Auch hier helfen bei Fragen wieder die NADA oder ich.

Hat es schon einen dir bekannten Fall eines gedopten Minigolfers gegeben?

Nein. Wir sind sehr stolz darauf, dass es noch keinen „gedopten“ Spieler gab. Allerdings gab es schon mal eine „positive Probe“, für die jedoch ein entsprechendes Attest vorgelegt werden konnte und die somit keinen „Doping-Fall“ dargestellt hat!

Man sollte allerdings wissen, dass der Anti-Dopingbegriff relativ weit gefasst ist und neben der Einnahme verbotener Substanzen auch weitere Dinge als Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen darstellen (siehe hierzu <http://www.minigolfsport.de/download/handbuch-s3.pdf>). Hierzu zählen z.B. auch Verstöße der Kaderspieler gegen die oben genannten Meldepflichten, die bei mehrfachem Vorkommen ebenfalls zu einer Sperre führen können.

Letztens bin ich von einem Pressevertreter bei einem Interview darauf angesprochen worden, dass doch gegen ein Bierchen beim Minigolf wohl nichts zu sagen wäre. Es muss ja nicht gleich Schnaps sein. Was hast du da als Anti-Doping-Beauftragte zu sagen?

Ja, diese Frage wurde mir schon häufiger gestellt. Fakt ist, dass Alkohol für bestimmte Sportarten auf der Verbotliste steht. Minigolf fällt allerdings nicht darunter. Dennoch sollte jedem Spieler geläufig sein, dass gemäß unserem Regelwerk (Internationale Spielregeln), das Mitführen, Konsumieren und Spielen unter Einfluss von Drogen oder alkoholischen



Dr. Simone Kohfeld.

abz

Getränken/Speisen während des Wettkampfes und des offiziellen Trainings streng verboten ist. Diese Regel ist aus meiner persönlichen Sicht ein wichtiger Bestandteil, um unseren Sport auch in der Öffentlichkeit die notwendige Ernsthaftigkeit zu verleihen und diesen auch als solchen zu repräsentieren.

Links:

NADA (Nationale Anti Doping Agentur)
<http://interaktiv.nada-bonn.de/2.0.html>

Medikamenten Datenbank
<http://www.nada-bonn.de/medizin/nadamed/>

Online Kurs zu Doping:
<http://www.gemeinsam-gegen-doping.de/online2/login/nadade/index.php>

Materialien für den Schulunterricht (oder den Verein):
<http://interaktiv.nada-bonn.de/schule.html>

Infos für die Schule:
<http://www.highfive.de/?id=731>

Sportschau zum Thema Doping:
<http://orig.sportschau.de/doping/>

Achtung positiv:
http://www1.sportschau.de/sportschau_specials/doping/webmagazin/index.php5

Wintertraining

Im Schlag bleiben ist wichtig

Einige Minigolfer legen im Herbst ihren Schläger mitsamt Bällen in eine Ecke und holen sie im Frühjahr wieder heraus. Von ihnen wird gesagt, sie müssten erst wieder in „den Schlag“ kommen. Das kann dann manchmal einige Turniere dauern.

Winterturniere

Andere nutzen jede Möglichkeit im Winter weiter zu spielen und so im Schlag zu bleiben. Denen kommen die recht zahlreichen Winterturniere entgegen. In schneearmen Gegenden, wie dem Ruhrgebiet, finden mitunter bis zu ca. acht verschiedene Winterturnier-Serien statt. Manche jeden Sonntag von November bis Ende Februar, andere an ca. sechs Tagen in dieser Zeit.

Diese Winterturniere können genutzt werden, um „im Schlag“ zu bleiben. Es können aber auch bisher unbekannte Plätze besucht werden. Entweder als direkte Vorbereitung für die kommende Saison oder aus Neugierde.

Im Winter gibt es neben vielen anderen Dingen, die man üben kann, eine gesteigerte Notwendigkeit sein Ballmaterial zu wärmen, bzw. auf ähnliche, aber schnellere Bälle zurückzugreifen, da die Temperaturen oft viel geringer sind, als während der Saison. Bälle wärmen, Bälle einschätzen, Bälle kennen lernen, all dieses ist da recht gut möglich.

Hallen und Turniere

Nicht zuletzt gibt es einige Hallen-Turniere, die im Winter stattfinden. Hier sei gedacht an die traditionsreichen Göttinger Hallenmeisterschaften.

„Die Hallenmeisterschaften finden seit 1985 regelmäßig zweimal im Jahr in der Hallenanlage des 1. MGC Göttingen statt. Jedes Jahr in der letzten Januarwoche und der ersten Märzwoche tragen dort Minigolfer aus dem gesamten Bundesgebiet Wettkämpfe aus. Jeweils rund 200 Teilnehmer sorgen für ein hochklassiges Turnier in der normalerweise witterungsbedingt spielfreien Zeit.“ (Quelle: <http://www.mgc-goettingen.de/turniere.html>).

Weitere traditionsreiche Hallenveranstaltungen gibt es in Mannheim-Sandhofen (früher Lorsch), beim Indoor-Minigolf. Ähnlich wie in Göttingen liegt dort in einer Halle eine Miniaturgolf-Anlage. Advent-Turniere, Wintereröffnungsturniere u.v.m. wird dort veranstaltet. (<http://www.indoor-minigolf.de/Page6.html>). Bei manchen ist es „Kult“ im Winter nach Göttingen oder Sandhofen zu fahren, auch, weil sich dort leistungsstarke Spieler treffen und gerade Neulinge viele Erfahrungen sammeln können. Auch ich habe dort meine ersten Erfahrungen auf Miniaturgolfanlagen gesammelt. Ähnliche Turniere gibt es noch in Celle und in Eibenstock im Erzgebirge.

Mir persönlich fallen im Moment zwei weitere Hallen ein, in denen Spieler aus dem NBV (Nordrhein-westfälischer Bahngolf-Verband) sich häufiger treffen. Da ist das Double Touch in Duisburg. Eine Billardhalle, in der auch eine Miniaturgolf Anlage liegt. In Bestwig (<http://www.minigolfhalle-bestwig.de/index.html>) findet sich eine verkehrsgünstig gelegene Miniaturgolfanlage, die von den Spielern aus umliegenden Vereinen zum Training genutzt wird.

Damit aber noch nicht genug. Vor vielen Jahren kam ich einer Einladung nach Eupen nach. Dort, unweit von Aachen entfernt, werden auf transportablen Bahnen, die sehr kurz sind und Miniaturgolf-Bahnen nachempfunden wurden, regelmäßig Turniere durchgeführt. Die Bahnen sind ungewohnt, aber anspruchsvoll.

Die Freunde des Kölner MC haben eine transportable Holzbahn gebaut, die sie ein- bis zweimal im Winter in einer Sporthalle aufbauen und Turniere veranstalten. Die Bahnen sind ähnlich den Miniaturgolfbahnen gebaut.

Neu dazu gekommen ist eine transportable Bahn der Sportfreunde des Vereins Homburger Land. Die Bahnen wurden aus Holz selbst gebaut und sind 3,50 m lange verkleinerte Nachbildungen des System Beton. (<http://www.mgc-homburger-land.de/19.html>).

wh



Wintertraining draußen (Bild ganz oben) oder in Hallen wie Eupen (oben) und Köln (unten). wh



Vom Anfänger zum Weltmeister

So geht die Minigolf-Leiter bis nach oben

Alles fängt damit an, dass sich ein Verein über ein neues Mitglied freut. Dabei unterscheidet es sich ein wenig, ob das neue Mitglied eher jung oder eher älter ist. Fangen wir mit einem talentierten Jugendlichen an:

Nach dem Vereinseintritt kommt es zu intensivem Training auf der Heimanlage. Wer Glück hat mit einem ausgebildeten Trainer des Vereins. Aber auch ein erfahrener Minigolfer kann erste sinnvolle Hinweise zum Material, zum Spielen und dessen Verbesserung geben. Hat die Heimanlage eine Kombianlage (meist Beton und Miniaturgolf), kann ruhig auf beiden Systemen trainiert werden. Teilnahmen an Vereinswettbewerben und eventuellen „Winterturnieren“ werden sich dann ergeben.

Ein nächster Schritt ist die Teilnahme am ersten offiziellen Turnier, meist ein Freundschaftsturnier, entweder auf der eigenen Anlage oder auf der eines Vereines in der Nähe.

Dann gibt es die ersten Meisterschaftsturniere. Das ist in den jeweiligen Landesverbänden unterschiedlich. Im NBV (Nordrhein-Westfälischer Bahngolf-Verband) werden diese Meisterschaften in unteren Ligen zuerst innerhalb eines der Spielsysteme stattfinden.

Dann kommen für Jugendliche die so genannten Ranglistenspiele hinzu. Diese finden für die Jugendlichen auf allen vorhandenen Systemen statt. Wer sich hier erfolgreich präsentiert, auf den kommen folgende Erlebnisse zu:

- Einkaderung in einen Jugendkader mit Kadermaßnahmen. Hier wird intensiv an den technischen Fähigkeiten gearbeitet.
- Eine mögliche Qualifizierung für die Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft.
- Vielleicht eine Nominierung für den Landeskader zum Jugendländerpokal.

- Für die Aufnahme in einen Kader sprechen nicht nur die sportlich überzeugenden Leistungen, sondern auch weitere Qualitäten, wie: Teamfähigkeit und Vorbildfunktion. Kader Richtlinien der Landesverbände und des DMV geben dazu Anhaltspunkte.

- Wer sich auch hier erfolgreich präsentieren konnte, kann in den Nationalkader der Jugend berufen werden. Erfolgreich sein meint dabei nicht, man hat Deutscher Meister zu werden, aber auf den vorderen Plätzen einzulaufen. Ein Meistertitel tut einem aber selber gut. Als Nationalkadermitglied bekommt man die Möglichkeit an Ländervergleichskämpfen und Kadermaßnahmen teilzunehmen. Die großen Ziele sind dann möglich durch Erfolge in Jugend-Nationencups und dann bei den Europa- und Weltmeisterschaften.

Wer mindestens bei Deutschen Meisterschaften erfolgreich ist, kann sich auf einem Platz in der Jugend-Weltrangliste wieder finden (<http://www.minigolfsport.com/>).

Für einen älteren neuen Minigolfer kann die Entwicklung ähnlich verlaufen. Seine Chance auf einen Platz in der Herren- oder Damen-Nationalmannschaft ist geringer, je älter er ist. Für ihn geht es aber auch über die Qualifikation zur Teilnahme an einer Deutschen Meisterschaft eventuell in den Nationalkader. Auch hier stehen



Maika Haupt (links) als amtierende Jugendweltmeisterin bei einem Turnier in Attendorn mit Kimberly, Valerie und Julian, die dort ihr erstes Turnier spielten.

wh

Kadermaßnahmen und Ländervergleichskämpfe an. Die aktive Mitgliedschaft in einem Verein, der in der 1. oder 2. Bundesliga antritt, ist durchaus sinnvoll. Hier wird er mit Trainingsmethoden und weitergehender Balkkunde in Berührung kommen können.

Ein älterer Minigolfer hat die Seniorenklasse als Möglichkeit. Auch hier ist die Reihenfolge ähnlich der bei den Jugendlichen. Qualifikation für die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, Landesverbandskader, Senioren Cup innerhalb Deutschlands. Dann eine Einkaderung in den Nationalkader mit Kadermaßnahmen, Senioren-Nationencups auf europäischer Ebene, Teilnahme an internationalen Events wie Europameisterschaften.

wh

