Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 9

Artikel: Pro Senectute : der rechte Weg zum Loch
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725450

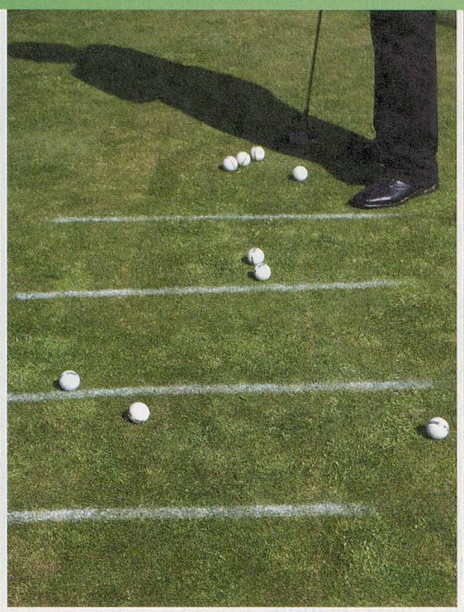
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Der rechte Weg zum Loch

Fünfzig Millionen Menschen auf der Welt spielen Golf. Auf dem idyllischen Golfplatz von Engi sind dank dem Golfkurs für Seniorinnen und Senioren von Pro Senectute Glarus sechs Begeisterte dazugekommen.

Golfplätze liegen meistens an den schönsten Orten der Welt», begrüsst Golfkursleiter René Plüss seine Schülerinnen und Schüler und strahlt wie das herrliche Wetter in den Glarner Bergen. Golfen heisse zuallererst: «In der Gruppe in wunderschöner Landschaft spielen und Spass haben.» Genau darauf Lust haben an diesem Mittwochmorgen auf dem Golfplatz in Engi sechs «rabbits», also Hasen – so heissen Neulinge in der Golfsprache. Alfons, Heidi, Walter, Irma, Toni und Martha kennen das Spiel aus dem Fernsehen oder haben begeistert golfende Bekannte, selber hat jedoch noch niemand den Golfschläger geschwungen. Im Kurs «Pitch & Putt-Golf für Seniorinnen und Senioren» von Pro Senectute Glarus werden sie in die Geheimnisse dieser traditionsreichen Sportart eingeweiht.

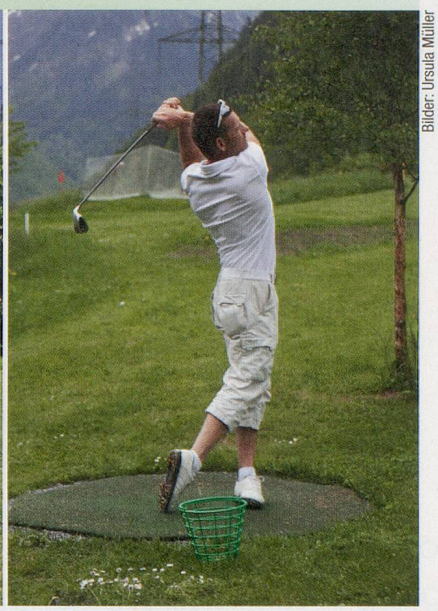
Schon der Kurstitel zeigt: Golfsprache ist Englisch. Ein Pitch und ein Putt sind kurze Golfschläge, Pitch & Putt-Golf bezeichnet eine Variante, die über kürzere Distanzen gespielt wird und sich gut für den Einstieg eignet. Sie braucht weniger Platz, weniger Ausrüstung, weniger Zeit und weniger Körpereinsatz – bringt aber genauso viel Spass, Spannung und gesunde Bewegung wie die grosse Schwester. Die meisten lernen so die Grundlagen, um später mit mehr Sicherheit und Erfahrung auf grössere Plätze zu wechseln.

Dass es beim Golf darum geht, einen Ball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu bringen, wissen alle. Auch das System des Handicaps, das die Stärke eines Spielers beschreibt, ist bekannt: je tiefer, desto besser. Doch Regeln, Ausrüstung, Technik und viele Fachbegriffe sind noch ein Buch mit sieben Siegeln. Jede Bahn, erfahren die Anfänger, besteht aus Tee, Fairway, Green und Hole, zu Deutsch aus Abschlag, Spielbahn, Grün und Loch. «Das klingt nur am Anfang kompliziert», beruhigt René Plüss und verteilt Sets mit zwei Golfschlägern. Zuerst kommt der «Putter» zum Einsatz, der zum Einlochen benutzt wird. Vorsichtig betreten die Teilnehmenden das Green, also die runde Fläche ums Loch, die sich wie ein weicher, grüner Teppich anfühlt. Täglich muss dieser wenige Millimeter kurze Rasen vom «Greenkeeper» gehegt, gepflegt und gemäht werden.

«Beim Putten wird der Golfball rollend ins Loch befördert», erklärt René Plüss. Was einfach scheine, sei spielentscheidend. Den Putter, der ähnlich aussieht wie ein Minigolfschläger, umfasst man mit beiden Händen – linke Hand oben, rechte Hand unten, bei Linkshändern umgekehrt. «Jetzt lassen wir den Schläger wie das Pendel einer Uhr hin und her schwingen, indem wir nur leicht ausholen – genau diese Bewegung brauchts.»

René Plüss stellt einen kleinen Parcours zusammen, sodass die Teilnehmenden das Putten aus verschiedenen Distanzen und Winkeln üben können. Feingefühl ist gefragt. Steht der Schläger auch nur ein bisschen schräg oder erfolgt der Schlag mit zu viel oder zu wenig Schwung, verfehlt der weisse Ball das Loch. René Plüss tröstet: «Auch die Profis treffen aus über dreissig Zentimetern Entfernung längst nicht immer.» «Jaaaa», wird nach einem Treffer gejubelt, da und dort ertönt ein bedauerndes «fast!», man gratuliert sich zu gelungenen Schlägen, nimmt millimetergenau Mass oder nervt sich über verpasste Chancen. «Wutausbrüche auf dem Green sind natürlich verpönt», erklärt

Die richtige Haltung und viel Übung machen es: Wer Golf spielen will, braucht Geduld.



Bilder: Ursula Müller

René Plüss. Das einzig erlaubte Lautwerden ist der Warnruf «fore», um andere vor gefährlich fliegenden Bällen zu warnen.

Nach dieser ersten Übungsrunde geht es für eine Erfrischungspause ins kleine Clubhaus, von Golfern oft scherzhaft «19. Loch» genannt. René Plüss erläutert weitere interessante Kuriositäten und Regeln des Golfsports, die zum Teil einige Hundert Jahre alt sind und die moderne Golfer auf dem iPhone stets griffbereit haben. So war Frauen das Golfspielen lange Zeit nicht erlaubt, einige Clubs halten das bis heute so. Ursprünglich wohl aus Schottland stammend, entwickelte sich Golf in den angelsächsischen Ländern zum Breitensport, während es in Resteuropa als elitär galt. «Das hat sich zum Glück verändert. Heute kann man auch mit wenig Geld Golf spielen, und immer mehr Menschen von Jung bis Alt sind begeistert dabei.» Golf sei ein Gemeinschaftserlebnis, weil dank des ausgleichenden Handicaps Sporttreibende unterschiedlicher Stärke zusammen spielen können: Der Anfänger hat einfach mehr Schläge zugute als die Fortgeschrittene. Das gute Klima dabei rühre nicht zuletzt daher, dass gemäss Golf-Knigge unterwegs über alles gesprochen werden darf – ausser übers Golfen.

Im zweiten Kursteil geht es nun um die langen Abschläge, die den Ball im Idealfall vom Tee direkt aufs Green befördern. Nach einigen Aufwärmübungen für Schulter- und Rückenmuskulatur zücken die Teilnehmenden den zweiten Schläger, den «Pitching Wedge», und lernen Haltung, Stand und Schlagtechnik. Elegant und fliessend soll die Bewegung sein, ein guter Schwung ist wichtig: «Wer Kraft braucht, macht etwas falsch.» Mancherorts saust ein Schlag ins Leere, anderswo stiebt Gras auf, fliegt ein Ball seitwärts oder macht nur einen kläglichen Hüpfer. Wohlgemerkt: Ein Schlag zählt auch, wenn man den Ball in der Absicht, ihn zu treffen, verfehlt.

Doch immer häufiger erklingt das charakteristische Plopp eines korrekt getroffenen Balls, immer öfter gelingen beachtlich weite Flugbahnen und Schläge wie aus dem Lehrbuch. Es ertönen Applaus und bewundernde Ohs und Ahs. «An das gute Gefühl eines gelungenen Schlages erinnert man sich noch lang», lobt Kursleiter René Plüss.

Der ehemalige Spitzenkunstturner weiss um die grosse Ansteckungsgefahr des Golf-Virus, der ihn selber gepackt hat. Auch den Teilnehmenden hat das erste Schnuppern am neuen Sport gefallen. An den nächsten zwei Kursmorgen werden sie weiter an ihrer Schlagtechnik beim Pitchen, Chippen und Putten feilen, erste kleine Spiele absolvieren und schliesslich die Platzreife erlangen.

«Mir haben vor allem die weiten Schläge gefallen», erklärt Walter, der einen «ringen Sport» gesucht hat, den man ohne Partner spielen kann. Irma schätzt es, sich an der frischen Luft zu bewegen, und spürt bereits erste Anzeichen von Ehrgeiz. Toni, der sonst gern wandert und Ski fährt – «aber man wird ja auch nicht jünger» –, scherzt lachend: «Bis zu den Olympischen Spielen 2016, wenn Golf erstmals im Programm steht, müssen wir einfach noch etwas üben.»

Annegret Honegger

Pitch & Putt-Golf Engi, 8765 Engi, Telefon 079 469 13 25, Mail info@golf-engi.ch, www.golf-engi.ch

Pro Senectute Glarus

Im Herbst finden folgende Kurse statt: PC, iPhone, iPad, Englisch und andere. Weitere Anlässe: Gemeinsames Musizieren an der Stubete am 11. September, Tagesausflug zum Schloss Arenenberg am 18. September, Volkstanz an jedem letzten Dienstag des Monats, nächste Wanderung am 7. September, Vortrag über Docupass/Patientenverfügung Anfang September. Sportkurse: Turnen, Schwimmen, Walken. Weiter im Angebot: unentgeltliche Beratung und Alltagsassistenz (Reinigungsdienst, Hilfsmittel, Steuererklärungsdienst, Senioren für Senioren). Kontakt: Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus, Telefon 055 645 60 20, Mail info@gl.pro-senectute.ch, www.gl.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne im Heft oder unter www.pro-senectute.ch