



# 3 ÜBUNGEN FÜR DEIN BESSERES HANDICAP FABIAN BÜNKER

**DER HANDICAPVERBESSERER  
BESSER WERDEN – MIT JEDEM SCHLAG,  
JEDEM LOCH, JEDER RUNDE!**



Fabian Bünker - PGA Golf Professional - [www.fabianbuenker.de](http://www.fabianbuenker.de)





**GOLF JOURNAL**

Empfohlen von  
WIR **LIEBEN** GOLF   
2017



Fabian Bünker - PGA Golf Professional - [www.fabianbuenker.de](http://www.fabianbuenker.de)



## ::: KAPITEL 3

# Anhang: Scorekarten, Trainingspläne

Du kannst dir alle Anhänge aus diesem E-Book auch auf meinem Blog [www.fabianbuenker.de/ebookextras/](http://www.fabianbuenker.de/ebookextras/) noch einmal downloaden und ausdrucken.

## //Übung 1: Erwartungslos Golfen

### #NOTENSKALA:

Das ist meine Beschreibung für die Noten 1- 5.

FABIANS NOTENSKALA: ERWARTUNGSLOS GOLFEN	
NOTE	BESCHREIBUNG
Note 1	Perfekt umgesetzt!
Note 2	So sollte es sein!
Note 3	Das war okay.
Note 4	Das hat eher schlecht geklappt.
Note 5	Das hat überhaupt nicht geklappt! Ich musste die ganze Zeit an andere Dinge denken.

Nach einigen Runden wirst du für jede Note eine eigene Beschreibung finden. Diese kannst du dann in die Blankonotenskala unten eintragen.

MEINE NOTENSKALA: ERWARTUNGSLOS GOLFEN	
NOTE	BESCHREIBUNG
Note 1	
Note 2	
Note 3	
Note 4	
Note 5	

# #SCOREKARTE:

SCOREKARTE: ERWARTUNGSLOS GOLFEN										
DATUM:					GOLFPLATZ:					
MEINE HANDLUNG, DIE ICH HEUTE KONTROLLIEREN MÖCHTE:										
Loch/ Schlag	Note für die Handlung pro Schlag								Gesamt- note aller Schläge	⊕ Note Loch
	1	2	3	4	5	6	7	8		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
1-9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
10-18										
1-9										
1-18										
⊕ Noten										

Rechne jetzt deine Durchschnittsnote für jede Bahn, die Runde oder sogar für den 1. Schlag, den 2. Schlag.... aus. Analysiere dann, wie gut du deine Handlung kontrollieren konntest. Merkst du einen Zusammenhang zu deinem Score und deinem Gefühl nach der Runde?

## #RUNDENANALYSE:

Anhand dieser Scorekarte kannst du nun eine Rundenanalyse durchführen. Entweder nutzt du dafür die von mir empfohlene App (siehe oben Kapitel 3 „Noch mehr Tipps“) oder, für eine erste schnelle Analyse, diese drei Fragen:

1. Was ist mir heute auf der Golfrunde besonders gut gelungen?
2. Was möchte ich für meine nächste Golfrunde verbessern?
3. Wie kann ich es verbessern?

SCOREKARTE: ERWARTUNGSLOS GOLFEN/ RUNDENANALYSE	
DATUM:	GOLFPLATZ:
Was ist mir heute auf der Golfrunde besonders gut gelungen?	
Was möchte ich für meine nächste Golfrunde verbessern?	
Wie kann ich es verbessern?	

## //Übung 2: Safety Zone

Bevor du mit der Übung beginnst, solltest du auf **zwei Runden deine Putting Performance ermitteln**. Nutze dazu meine **Scorekarte** und die **Formel**. Auf der Scorekarte notierst du dir, wie viele Greens in Regulation (GiR)\* du auf der Runde getroffen hast und wie viele Putts (es zählen nur Schläge auf dem Grün) du gespielt hast. Mit der Formel kannst du dann für jede Runde ausrechnen, wie viele **Putts** du in der aktuellen Runde hättest **maximal gebrauchen dürfen**.

#FORMEL:

$$0,45 \times \text{GiR} + 22,5 = \text{Max. Anzahl Putts}$$

Beispiel: Du hast **10 Greens in Regulation** getroffen.

$$0,45 \times 10 + 22,5 = 27$$

In diesem Fall hättest du **max. 27 Putts gebrauchen dürfen**. Jetzt kannst du diese Zahl mit der Anzahl der Putts vergleichen, die du tatsächlich gespielt hast. Ich bin mir sicher, dass dich diese Zahl überrascht! Und genau diese Differenz ist dann dein Verbesserungspotential beim Putten.

#DIE RECHNUNG LAUTET DANN SO:

**Gespielte Putts auf der Runde - Max. Anzahl Putts = Verbesserungspotential**

Mehr Informationen zu der Formel findest du auf meinem Blog: <http://www.fabianbuenker.de/wie-gut-puttest-du-wirklich/> und für Statistikkfans gibt es die detaillierte Erklärung auf dem Blog von Mark Sweeney „*How many Putts is good*“)

\*Als Green In Regulation (GiR) wird gewertet, wenn der Golfer es schafft, auf Par 3-Löchern nach dem ersten, Par 4-Löchern nach dem zweiten und auf Par 5-Löchern nach dem dritten Schlag seinen Ball auf dem Grün zu platzieren. Dabei muss der Ball auf dem Grün liegen bleiben! Landet z.B. der zweite Schlag auf einem Par 4 auf dem Grün, der Ball rollt aber weiter und kommt im Vorgrün zum Liegen, handelt es sich nicht um ein Green In Regulation.

#SCOREKARTE:

Am besten druckst du dir diese Scorekarte aus, damit du direkt auf deiner Runde alle Eintragungen vornehmen kannst. Diese findest du auf meinem Blog: [www.fabianbuenker.de/ebookextras/](http://www.fabianbuenker.de/ebookextras/)

Notiere dir ein x, wenn du ein Green in Regulation triffst und die entsprechende Zahl für die Putts, die du auf jedem Grün spielst. Notiere dir aber wirklich nur die Schläge, die du auf dem Grün ausgeführt hast. Putts aus dem Vorgrün zählen dabei nicht. Nach der Runde kannst du dann mit meinen zwei Formeln deine Putt-Performance errechnen und kennst somit dein Verbesserungspotential.

## Scorekarte: Putting Performance

DATUM:

GOLFPLATZ:

Bahn	Green in Regulation (x für getroffen)	Putts pro Loch (Zahl)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
Gesamt:	18 Bahnen	Gesamt GiR:
		Gesamt Putts:

Nutze jetzt die Formel, um deine wahre Putt-Performance und dein Verbesserungspotential zu ermitteln:

**Formel für max. Anzahl Putts für diese Runde:**

$$0,45 \times \underline{\hspace{2cm}} \text{ (Gesamt GiR)} + 22,5 =$$

                     (Max. Anzahl Putts)

**Mein Verbesserungspotential:**

$$\underline{\hspace{2cm}} \text{ (Gesamt Putts)} - \underline{\hspace{2cm}} \text{ (Max. Anzahl Putts)} =$$

                     (Mein Verbesserungspotential)

## //Übung 3: Tai Chi Golf

### #SCOREKARTE:

Am besten druckst du dir diese Scorekarte aus, um sie auch auf der Driving Range zu nutzen. Diese findest du auf meinem Blog: [www.fabianbuenker.de/ebookextras/](http://www.fabianbuenker.de/ebookextras/)

Beschreibe deinen Golfschwung so präzise wie möglich. Fange beim Einnehmen des Set- Up an und ende beim Finish (Endpunkt der Bewegung). Nutze diesen Text dann für deine Tai Chi Bewegung auf der Driving Range.

#### SCOREKARTE: THAI CHI GOLF

DATUM:

**Beschreibe deinen Golfschwung, markiere dabei für dich wichtige Knotenpunkte der Bewegung.**



## ::: KAPITEL 6

# Bildquellen

Mit freundlicher Genehmigung durfte ich die im Buch genutzten Bilder nutzen:

- Fabian Bünker (Logo Fabian Bünker, Bilder Cover Vision 54 und Ben Hogan Buch)
- Voice Caddie (Bild Swing Caddie 2)
- Golfmaniacs (Logo)
- Bebrassie (Ausschnitte aus App)
- Srixon (Logo)
- Henrick Sager (Golfbilder Fabian Bünker)
- Adidas
- Rechte der Logos von Adidas, Srixon, [golf.de](http://www.golf.de), Golfmaniacs, Fabian Bünker, Golf Post, Wir lieben Golf, Golf Journal liegen bei genau diesen Unternehmen.

---

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen Partnern **Srixon (Hardware)** und **Adidas (Kleidung)** für die Unterstützung bedanken!

Wenn du wissen möchtest, welche Golfschläger von Srixon ich in meinem Bag habe, dann schaue einmal auf meinem Blog vorbei:

<http://www.fabianbuenker.de/whats-in-my-bag/>



Fabian Bünker | PGA Golf Professional | Der Handicapverbesserer  
[www.fabianbuenker.de](http://www.fabianbuenker.de) | [mail@fabianbuenker.de](mailto:mail@fabianbuenker.de)