

# Nicht denken – durchziehen!



\* Sömmer an  
der Ostsee

Man nehme vier Freunde, einen Sommertag in Kiel (sprich: leichten Nieselregen inklusive frischer Brise) und suche ein unterhaltsames Tagesprogramm. Gar nicht so einfach, wenn sich jeder der Beteiligten unter diesem Wochenende etwas komplett anderes vorgestellt hat: Für Felix soll es unbedingt sportlich werden, Christoph möchte etwas möglichst abwechslungsreiches erleben, und Ann-Kathrin und mir ist wichtig, dass wir an der frischen Luft unterwegs sind.

Minuten und endet direkt am ZOB. Ab hier geht es mit dem Bus weiter in Richtung Kappeln bis zur Haltestelle „Langholz“. Von hier aus müssen wir noch ein paar Minuten bis zum Gut Sophienhof laufen – Golf im Grünen gibt's eben nicht in der Innenstadt.

Schon auf dem kurzen Fußweg ist deutlich zu merken, dass es nicht allen Beteiligten allein um den Spaß an der Sache gehen wird. Besonders bei den Herren ist der



Kino kommt also nicht infrage, und auch beim Vorschlag Fahrradtour hält sich die Begeisterung stark in Grenzen. Dann hat Ann-Kathrin eine geniale Idee: SwinGolfen. Unsere fragenden Gesichter kontert sie mit gut vorbereiteter Information: SwinGolf sei sozusagen Golf für jedermann, erklärt sie. Gespielt werde mit einem weichen Gummiball und einem speziellen dreiseitigen Schläger, und wie beim Golf müsse der Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch bugsiert werden. Es gäbe keinen Dresscode, SwinGolf sei gut in der Gruppe zu spielen – und man sei dabei mitten in der Natur.

Keiner von uns hat je davon gehört – das überzeugt! Laut Internet liegt die nächste SwinGolf-Anlage in Waabs, rund 40 km von Kiel entfernt. Wir suchen uns noch schnell die nächste Verbindung und starten sofort: Mit der Regionalbahn machen wir uns auf den Weg nach Eckernförde. Die Fahrt dauert etwa 30

Ehrgeiz deutlich herauszuhören, und es wird schon vor dem ersten Abschlag ordentlich mit der eigenen Golf-Kompetenz geprotzt. Das schreit nach Wettkampf, und deshalb werden schon mal vorsorglich die Teams festgelegt – Jungs gegen Mädels natürlich.

Auf Gut Sophienhof angekommen, begutachten Felix und Christoph erst einmal fachmännisch einen Teil der 14 Hektar großen Anlage: Umrahmt von Feldern und Bäumen haben Spieler hier die Möglichkeit, auf insgesamt 18 Bahnen den richtigen Schwung zu üben und zu perfektionieren. Neben an erwartet uns bereits Hausherr Johannes Thomsen im zugehörigen Café. Der Sophienhof befindet sich schon in dritter Generation im Besitz der Familie, erzählt er uns. Und vor fünf Jahren habe man sich dann entschlossen, Deutschlands nördlichste SwinGolf-Anlage zu errichten.



Aber genug erzählt – auf zum Abschlag. Vorher stattet Johannes Thomsen noch jeden von uns mit einem Schläger und je zwei Bällen aus. Währenddessen plant Ann-Kathrin bereits die erste Pause auf der angrenzenden Sonnenterrasse. Das Männerteam beginnt schon zu feixen, während ich meine Mitspielerin dezent wieder an den Ernst des anstehenden Wettkampfs erinere. Aber bevor der so richtig losgeht, muss erst mal ausgiebig geübt werden: Denn – sagt Herr Thomsen – SwinGolf-Novizen wie wir sollten zunächst eine Probeinheit am Netz absolvieren. Die findet unter professioneller Anleitung statt und ist im Preis bereits enthalten.

Der Erfolg ist überschaubar, und das von einigen zur Schau gestellte Selbstbewusstsein beginnt zu bröckeln. Aber Übung macht vielleicht nicht sofort den Meister, bringt aber jede Menge Spaß und gibt die notwendige Sicherheit am Spielgerät. Nach einigen Aufsetzern, Querschlägern und Luftlöchern trauen wir uns schließlich an die erste Bahn.

War bisher jeder auf seinen eigenen Schlag konzentriert, beginnt hier die Begutachtung der Rivalen: Den mutigen Anfang macht Ann-Kathrin. Beherzt greift sie zum Schläger, geht in Position und schwingt durch. Danach muss sie leider feststellen, dass sich an der Ausgangsposition des Balles nichts geändert hat. Die beiden Herren klatschen siegessicher ab und haben den haushohen Männer Sieg schon vor Augen. Doch auch Christoph merkt schnell, dass beim SwinGolf nicht das Geschlecht, sondern die Konzentration entscheidet: Nach sehr maskulinem Schwung



■ Gut Sophienhof  
24269 Waabs, T 043 58.10 25

Öffnungszeiten:  
April: Fr., Sa. und So. ab 11:00 Uhr,  
Mai–Okt.: Mi.–So. ab 11:00 Uhr,  
Nov. und Dez.: Fr., Sa. und So. ab  
13:00 Uhr, Jan., Feb. und März: nur  
auf Anfrage ab 15 Personen; Erwachse-  
ne ab 16 Jahre 10 Euro, Kinder bis 10  
Jahre 2,50 Euro, Kinder 11–15 Jahre  
6 Euro  
[www.swingolf-waabs.de](http://www.swingolf-waabs.de)

hoppelt sein Ball von der Abschlagmatte und bleibt drei Meter weiter reglos liegen. Niedlich.

Nach und nach werden die Abschläge besser und präziser, sodass wir langsam damit beginnen, uns über Spieltaktiken auszutauschen. Die anfängliche Rivalität ist inzwischen vergessen. Akribisch genau wird jeder Schlag begutachtet, im Team besprochen und verfeinert. „Tiefer in die Knie“, rät Felix. „Arme gestreckt halten“, meint Christoph. Ann-Kathrin aber setzt weiterhin auf die Holzhammer-Methode: „Nicht lange nachdenken und durchziehen.“ Und zum allgemeinen Erstaunen führt die tatsächlich ab Loch sieben zu ersten Erfolgen.

Am Ende eines langen Golfertages freuen wir uns schließlich gemeinsam über unsere ersten SwinGolf-Erfolge und belohnen uns auf der Sonnenterrasse von Gut Sophienhof angemessen mit Currywurst, Kartoffelsalat und kalter Apfelschorle. Gewinner oder Verlierer gibt es hier nicht – nur vier hoffnungsvolle Nachwuchsgolfer, die sich am 19. Loch gepflegt zuprosten.

Alina Bull



Ö: Ab Eckernförde ZOB mehrmals täglich mit der Buslinie 3010 Richtung Kappeln bis Haltestelle „Langholz Abzw.“. Von dort sind es rund 10 Minuten Fußweg bis Gut Sophienhof (wieder Richtung Eckernförde).



\* Sommer an  
der Ostsee

#### Tipp 1

**Gut geschützt.** Wer die Natur liebt, kennt auch ihre Tücken – zum Beispiel lästige Mücken. Wichtiger Bestandteil einer guten SwinGolf-Ausrüstung sollte daher ein Insektenschutzmittel sein. Ob zum Einreiben oder Sprühen ist dabei egal.

#### Tipp 2

**Gut informiert.** Der „SwinGolf-Wegweiser Deutschland“ im praktischen Taschenformat bietet jedem begeisterten Spieler eine Übersicht der SwinGolf-Anlagen zwischen Flensburg und Berchtesgaden. Für 1 Euro zzgl. Versandkosten zu bestellen unter [www.swingolf-deutschland.de](http://www.swingolf-deutschland.de).

#### Tipp 3

**Gut geschlafen.** Die Heu-Herberge Sophienhof liegt nur wenige Gehminuten von der SwinGolf-Anlage entfernt und ermöglicht insbesondere Familien ein Ferienerlebnis der besonderen Art. Alles, was sie brauchen, ist ein Schlafsack. Inklusive Frühstück übernachten Erwachsene hier für 15,50 Euro und Kinder für 13,50 Euro.



#### Tipp 4

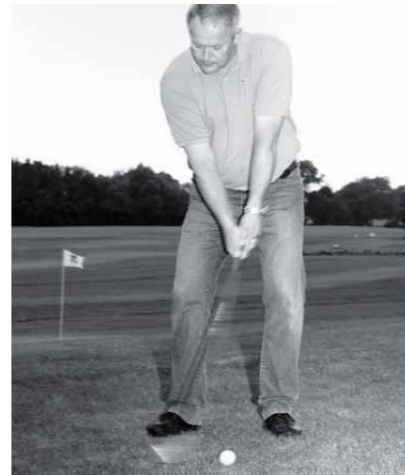
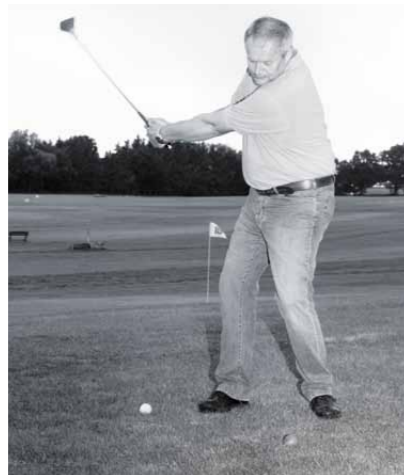
**Gut gestärkt.** Das angrenzende Café/Bistro Gut Sophienhof bietet alles, was das Golferherz begehrt. Auf der Sonnenterrasse wird eine Auswahl leckerer Snacks serviert – von der Currywurst mit Brot für 2,90 Euro bis zum Golfer-Brot (2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Rührei) für 5,90 Euro. Toll zur Stärkung nach dem Spiel oder auch für zwischendurch.



Wie SwinGolfen richtig geht, zeigen wir auf der nächsten Seite >>

# Haltung bewahren

## Grundlagen und Tipps für den richtigen Swin(g)



### Die Grundstellung

Der Ball wird mit gestreckten Armen und locker aus der Körperdrehung geschlagen. Dabei greift die linke Hand mit einer Daumenbreite Abstand an das obere Ende des Schlägers und die rechte direkt darunter. Somit erreicht man eine maximale Hebelbewegung und eine kontrollierte Flugbahn. Ein fester Stand (beide Füße parallel und etwa schulterbreit auseinander) stabilisiert den Abschlag.

Der Schläger bietet dem Spieler drei Seiten: eine für hohe Bälle, eine für weite Bälle und eine zum Putten vorm Loch. Der Profi empfiehlt, mit dem Putten erst auf dem Green zu beginnen – der kreisrund gemähten Fläche rund um die Fahne.

### Der Abschlag

Grundsätzlich gilt: Locker in die Knie gehen. Diese Position wird in Fachkreisen wenig schmeichelhaft als „der Toilettensitz“ bezeichnet. Die Augen sollten vor, während und nach dem Schlag nur auf den Ball gerichtet sein. Den Schläger wie bei der Grundstellung beschrieben greifen und dann locker aus dem Handgelenk durchschwingen.

Die anschließende Lage des Balles bestimmt den weiteren Spielverlauf. Nachdem alle Spieler abgeschlagen haben, spielt der Spieler zuerst weiter, dessen Ball am weitesten von der Fahne entfernt liegt.

### Der Ball

SwinGolf wird mit einem einfachen weichen Gummiball gespielt, der mit einem Durchmesser von 52 mm etwas größer als ein normaler Golfball ist. Ebenfalls größer als beim Golf sind die durch Fähnchen gekennzeichneten Löcher, in die der Ball befördert werden soll: rund 30 cm. Die Größe des Balles mindert nicht nur die Schnelligkeit, sondern auch die Verletzungsgefahr bei versehentlichen Querschlägern erheblich. Trotzdem ganz wichtig: Immer einen großzügigen Sicherheitsabstand zu Ball, Schläger und Mitspieler einhalten.

### Der Schläger

Wie beim Golf wählt der Spieler auch beim SwinGolf zwischen hohen, weiten, flachen und kurzen Schlägen. Allerdings braucht er dafür keinen Caddy, der eine Schlägerauswahl hinter ihm her trägt, sondern erledigt alles mit ein und demselben Schläger. Der verfügt über drei unterschiedlich gewinkelte Seiten und besteht in der Regel aus Aluminium, Carbon, Grafit oder Titan.

Die optimale Schlägerlänge bemisst sich je nach Hüftlänge: Einfach die Hand flach auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels legen. Dann sollte der passende Schläger bis zur unteren Handkante reichen.

### Die Bahnen

Eine SwinGolf-Runde geht über 9 bzw. 18 Spielbahnen mit unterschiedlichen Längen. Dabei sollte eine Spielgruppe aus nicht mehr als 4 Spielern bestehen. Erfahrene Spieler absolvieren 9 Löcher in etwa 2 bis 2,5 Stunden. Selbstverständlich können zwischendurch Pausen zur Stärkung oder für Trockenübungen eingelegt werden.

In jedem Fall gilt: Geduldig bleiben. Die optimale Balance zwischen Schwung, Schlagrichtung und Kraft stellt sich erst nach und nach ein. Anfänger sollten zunächst mit einer kurzen Runde über 9 Bahnen starten.



### Das Ziel

Für jede Bahn gibt es eine angegebene Par-Vorgabe. Par steht für „Professional Average Result“ und gibt an, wie viele Schläge für eine Bahn vorgesehen sind, um den Ball vom Abschlag bis ins Loch zu befördern. Sieger ist derjenige, der die wenigsten Schläge zwischen Abschlag und Loch benötigt.

Erfahrene SwinGolfer raten: Wer sich die Bahn vorher gedanklich in einzelne Abschnitte unterteilt, spielt gezielter und erfolgreicher als derjenige, der krampfhaft versucht, „unter Par“ zu spielen. Und wie bei eigentlich allen Sportarten gilt natürlich auch beim SwinGolf: „Übung macht den Meister.“

