

# Ladies Long Hitter Club

NEWSLETTER No. 5  
September/Oktober 2009



## Pink Birdie meets Green Eagle

LLHC Saison-Abschlußturnier am 19. September auf der Golfanlage Green Eagle

Auch das LLHC-Abschlussturnier in der Golfanlage Green Eagle in Winsen (bei Hamburg) am 19. September 2009 war wieder ein voller Erfolg.

Die „langen Ladies“ und die in den Damenflights mitspielenden Herren (sog. Womanizer) spielten auf dem berühmt-berühmten Nord Course, der mit einer Länge von 7.208 m vom weißen Champions-Tee zu den 10 längsten Plätzen der Welt gehört.

Strahlender Sonnenschein, angenehme Temperaturen und die ausgezeichnete Organisation durch den LLHC sorgten für erstklassige Spielbedingungen beim vorgabewirksamen Turnier.



Ein typischer LLHC-Flight:  
drei Ladies und ein Womanizer



Um das Leistungsniveau über eine 18 Löcher Golfrunde halten zu können, ist der Körper darauf angewiesen, dass stetig Flüssigkeit und kleine Mengen an Energie zugeführt werden. Der LLHC erinnert deshalb daran während der Runde regelmäßig zu trinken und empfiehlt an bestimmten Bahnen Nüsse, Obst oder Energieriegel zu essen:

Bahn 4: etwas Studentenfutter  
Bahn 7: 1 Stück Obst  
Bahn 9/10: Halfway  
Bahn 13: Müsliriegel  
Bahn 15: 1 Stück Obst

## Die SiegerInnen von Green Eagle

### Damen

- 1. Pl. Brutto: **Silvia Kurzawa**
- 1. Pl. Netto Kl. A: **Kirsten Geyer**
- 1. Pl. Netto Kl. B: **Marietta Gocke**
- 1. Pl. Netto Kl. C: **Dorothee Behme**
- 2. Pl. Netto Kl. A: **Ranka Vasovic**
- 2. Pl. Netto Kl. B: **Dorothee Koch-Russmeyer**
- 2. Pl. Netto Kl. C: **Andrea Malik**

### Herren

- 1. Pl. Brutto: **Rainer Seer**
- 1. Pl. Netto: **Uwe Malik**

### Sonderwertungen

- Longest Drive Damen: **Martina Drexler**
- Nearest to the Pink Pumps: **Marietta Gocke**
- Longest Drive Herren: **Kurt W. Schaefer**
- Longest Drive Whole Flight: **Marietta Gocke, Kirsten Geyer, Rainer Seer**
- Shortest Drive Herren: **Björn Mayer**
- Putting-Contest: **Rolf von Loßberg**
- Longest-Drive-Saisonwertung: **Nina Becker**
- Putting-Contest-Saisonwertung: **Caroline Beckmann-Boldt**
- Verlosung Reise: **Rigo Scheibe**
- Verlosung Trostpreis: **Walter Hueting**

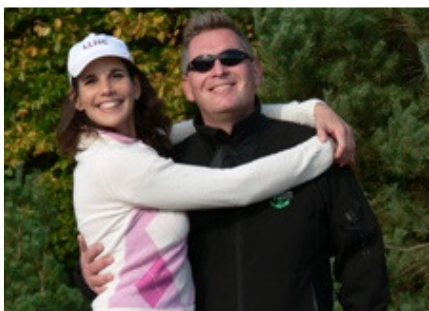


Am Freitag vor dem Turnier hatte der LLHC eine Wellness & Fitness Players Night in den Räumlichkeiten von Elixia Wandsbek ausgerichtet. Alle zum Turnier angemeldeten Personen durften mit einer Begleitperson den ganzen Tag das Angebot des Fitness- und Wellnessstempels nutzen und Körper und Seele durch Schwimmen, Sauna und den speziellen LLHC Beweglichkeits-Fitnesskurs auf den Turniertag vorbereiten. Bei Getränken und Häppchen lernten sich die Flightpartner schon vorher kennen.



Get-Together im Elixia Wandsbek bei der LLHC Wellness & Fitness Players Night

Am Turniertag wurden alle Teilnehmer mit einer Tee-off-Tüte mit Geschenken (von namhaften Sponsoren wie Nivea Sun, Elixia, Bitter for Woman Energy Drink etc.) im Wert von über 35 Euro begrüßt.



Verena Zapf und Stefan von Borstel vom LLHC-Team

Wie immer wartete an der Halfway-Station ein liebevoll hergerichtete Buffet auf die hungrigen Golfer/Innen.



Das LLHC-Team legt großen Wert auf ausgezeichnete Halfway-Verpflegung: Würstchen, Frikadellen, diverse Sorten belegte Brötchen, Gebäck, frisches Obst, Gemüse-Sticks, Leckereien sowie frisch aufgebühret Kaffee und eine große Auswahl an Getränken



Konstantin Mirliant vom LLHC-Team war wie immer ganz entspannt



Die dank der großzügigen Sponsoren gut gefüllten LLHC-Tee-off-Tüten wurden von den Turnierteilnehmern gerne mitgenommen.

### Aaaaaahhhhhhhhhhs

Leckere Häppchen und super netter Service bei der Players Night im Elixia Wandsbek

Reza, der Fitness-Trainer, der bei den Yoga-Übungen grunzte und schnaubte wie Darth Vader

Der Trolley von Marietta Gocke, der auf der Runde baden ging

Björn Mayer und seine zwei Kokosnüsse

Geburtsstagskind Jürgen Huse, der dank dem LLHC endlich die Frauen versteht

Rigo Scheibes Spanien-Reisegewinn, nachdem seine Frau am Vortag bei einem anderen Golfturnier eine Ägyptenreise gewonnen hatte.

Dorothee Behme, die konsequent ihre rosa Golfbälle auch bei Mannschaftsspielen verwendet.

Das Ehepaar Malik aus Schopau, die nur bei uns spielten, weil es am Samstag keine Startzeit mehr auf dem Green Eagle Nord Course gab und beide in der Nettowertung gewannen.

### Oooooohhhhhhhhhhs

Verenas Reifenpanne bei der Players Night am Vorabend zum Turnier, der das LLHC-Team im wahrsten Sinne des Wortes in die Knie zwang.

Die Autobahnausfahrt, die ausgerechnet in der Nacht vor unserem Turnier gesperrt wurde, so dass wir nicht einmal die Chance hatten, die Teilnehmer vorzuwarnen .

Das knüppelharte Dessert, das man mit dem Löffel aus dem Glas meißeln musste.

Ein Shortest Drive der deutlich höher als weit ausfiel.

### LLHC-Tee-off-Tüte

Die Tee-off-Tüte war gut gefüllt und enthielt:

- Nivea-Sonnenpflegeprodukte
- Elixia-Wellnessgutschein
- Bitter for Woman Energiedrink
- Tees, etc.



Zur Unterhaltung der ankommenden Flights und zur Überbrückung der Wartezeit auf die Auswertung der Scorekarten hatte der LLHC auf dem Übungsgrün direkt vor dem Clubhaus einen 9-Loch Mini-golf-Parcours von „MyMinigolf“ errichtet, den jeder Teilnehmer mit möglichst wenigen Schlägen passieren musste.



Macht einfach Spaß:  
der Parcours von MyMinigolf

Nach Abschluss des Putting-Turniers trafen sich alle Teilnehmer/Innen im Clubrestaurant zur Siegerehrung im Rahmen eines gemeinsamen Abendessens. Mit Rotkäppchen-Sekt wurde auf den gelungenen Tag und nur ein einziges von den Damen geschlagenen Rotkäppchen\* (siehe Kasten) angestoßen.

Bei der Siegerehrung staunten die Teilnehmer über die über 20 hochwertigen Preise, die der LLHC dank der großzügigen Sponsoren vergeben konnte. Unter den Brutto- und Netto-Preisen in drei Hcp.-Klassen für die Damen waren diesmal ein Samsung Handy im Wert von 250 Euro, Nivea-Beautypflege-Sets, City Golf Guides, L'Oréal

## Die Rotkäppchengrenze

Jeder Golfer kennt die ungeschriebene Regel: Schafft es der Mann mit seinem Abschlag nicht über das rote Dame-Tee hinaus, soll er seinen Mitspielern für diese „Lady“ nach der Runde „einen ausgeben“.

Mit der „Rotkäppchen-Grenze“ wurde jetzt das prickelnde Pendant zur „Lady“ geschaffen. Sie liegt hinter dem Damenabschlag, im gleichen Verhältnis wie der Abstand vom Herren- zum Damenabschlag, reduziert um ca. 15%.

Landet der Ball vor der „Rotkäppchen-Grenze“, schlägt die Dame ein Rotkäppchen und sollte ihren Flightpartnern nach der Golfrunde ein Getränk spendieren. Dies könnte dann zum Beispiel zum Anlass genommen werden, ein Gläschen Sekt aus dem Rotkäppchen-Sortiment zu genießen.

## Die hochwertigen Turnier-Preise

### Damen:

**1. Platz Brutto:** Samsung Mobiltelefon im Wert von 250 €, LLHC-Glasdiamant

**1. Platz Netto (KI. A - C):**

Nivea Tages- und Nachtpflege, LLHC-Glasdiamant

**2. Platz Netto (KI. A - C):**

City Golf Guide, L'Oréal Mascara

### Herren:

**1. Platz Brutto:** Partyset 1: Osborne Veterano Brandy, Zigarren

**1. Platz Netto:** Partyset 2:

Helbing Kümmel, Kieler Sprotten

### Sonderwertungen:

**Longest Drive Damen:** Nivea Badetasche, Nivea DNage Sonnencreme LSF 30, LLHC-Glasdiamant

**Longest Drive Damen Saisonwertung:** Elixia Sporttasche, Elixia-Monatsgutschein, Entspannungs-CD

**Nearest to the Pink Pumps:** 6 Sektgläser, eine Flasche Rotkäppchen-Sekt

### Longest Drive Whole Flight:

Kosmetikproben von L'Oréal und Nivea, Golfball

### Longest Drive Herren:

Partyset 3: Puschkin Wodka, Bitter for Woman Energiedrinks und Brausepulver

### Shortest Drive Herren:

Wackel-Dieter (Bohlen) und Partyset 4: Batida di Coco und 2 Kokosnüsse

### Putting Contest:

Screwpull-Korkenzieher, Rotkäppchen Sekt

### Treueste LLHC Mitglieder:

DNage Sonnencreme LSF 30 und 50, Rotkäppchen Picolos, Geburtstagskuchen

### Putting Contest Damen

**Saisonwertung:** Original Stone-Touch Putter aus weißem Marmor mit pinkem Griff im Wert von 290 Euro

**Verlosung Trostpreis:** Metabolic Typing Ernährungsanalyse

**Reise-Verlosung:** Hotel Iberostar Royal Andalus in Jerez/Spanien, inkl. 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und 5 x Greenfee

## Longest-Drive-Ranking

Jede Spielerin, die bei einem LLHC-Turnier eine der „Damen Longest Drive“-Wertungen gewann, erhielt dafür einen Punkt in der Saison-Gesamtwertung. Am Ende der LLHC-Turnier-Serie hatten drei Spielerinnen jeweils zwei „Longest Drive“-Punkte vorzuweisen.

### Punktstand Saison-Gesamtwertung

- 2 – Nina Becker
- 2 – Nina Schulte-Mattler
- 2 – Dorothee Behme
- 1 – Kerstin Dinklage
- 1 – Wiebke Gershoff
- 1 – Laura Pauli
- 1 – Silke Lange
- 1 – Martina Drexler
- 1 – Andrea Lauter

Das Los ermittelte Nina Becker als Siegerin. Sie gewann eine Elixia Sporttasche mit Elixia Monatsgutschein und Entspannungs-CD.



Kosmetik und Golfbälle etc. Wie immer erhielten alle Siegerinnen zudem als Erinnerung an das Turnier einen LLHC-Glasdiamanten als Trophäe. Die mitspielenden Womanizer gewannen nützliche Männerpreise. Für sie standen alkoholische Partysets zur Auswahl. Es gab auch wieder zahlreiche Sonderwertungen zu gewinnen.

An Bahn 1 lauerte auf die Herren der „Shortest Drive“. Die Auszeichnung ging diesmal an einen Spieler, dessen Drive deutlich höher als weit ausfiel. Die witzige LLHC-Sonderwertung „Nearest to the Pink Pump“, bei der es gilt, in einem Radius von 15 Metern an einen Damenschuh heran zu spielen, wurde auf Bahn 3 gewertet.

Aber wie immer stand beim Ladies Long Hitter Club mit den „Longest Drive“ Contests die Königsdisziplin im Mittelpunkt.

An nicht weniger als 5 Bahnen wurde eine „Longest Drive“ Wertung (3 Longest Drive Damen, 1 Longest Drive Herren, 1 Longest Drive Whole Flight) durchgeführt.

Die glückliche Gewinnerin der LLHC-Longest-Drive-Saisonwertung durfte sich über eine Elixia-Sporttasche mit Elixia Monatsgutschein und Entspannungs-CD freuen. Und unter den besten Spielerinnen der LLHC Puttingturniere über alle Stone Touch Putter aus weißem Marmor mit rosa Griff verlost.

Unter allen Teilnehmern wurde außerdem eine Metabolic Typing Ernährungsanalyse von Christiane Breuer im Wert von 120 Euro und als besonderes Highlight eine einwöchige Luxus-Golfreise für zwei Personen nach Jerez/Spainien (Hotel Iberostar Royal Andalus, inkl. 7

Übernachtungen im Doppelzimmer, Halbpension und 5 x Greenfee) vom Sponsor Fairway Golftravel verlost.



So sieht der glückliche Gewinner der Golfreise aus: Rigo Scheibe (Mitte)



Jürgen Huse und Angela Karst (Mitte) wurden als treueste LLHC-Mitglieder geehrt, die bei allen Turnieren dabei waren.

## Jetzt Mitglied werden beim LLHC für 2010

### Ihre Vorteile:

Werden Sie Mitglied im LLHC und genießen Sie die folgenden Vorzüge:

- Turniere und Kurse zum vergünstigten Mitgliedspreis
- bevorzugte Anmeldung bei allen Aktivitäten
- Willkommensgeschenk
- Clubinformationen und Einladungen zu Events

### Kosten:

Für die Mitgliedschaft im LLHC erheben wir eine Gebühr von € 30,- jährlich.

Anmeldeformular unter [www.LLHC.de](http://www.LLHC.de)

### Schnupper-Ladies:

Sie möchten sich erst einmal unverbindlich informieren und unseren Club kennenlernen?

Kein Problem!

Bei allen Turnieren und LLHC-Aktivitäten können Sie natürlich auch dann teilnehmen, wenn Sie noch keine LLHC-Mitgliedschaft haben. Sie sind immer herzlich willkommen! In diesem Fall zahlen Sie bei der Veranstaltung einfach den Normalpreis.

### MyMinigolf Putting Contest

Unter den besten Spielerinnen beim Putting Contest von My-Minigolf über die gesamte Saison wurde beim Abschluss-Turnier in Green Eagle der Original Stone-Touch Putter aus weißem Marmor mit pinkem Griff (im Wert von 290 Euro) verlost. Die glückliche Gewinnerin heißt Caroline Beckmann-Boldt.



## Vielen Dank unseren Sponsoren und Partnern!



L'ORÉAL



myminigolf



agentur  
SONNTAG  
EVENTS MIT NACHHALTIGKEIT.



## Was tun nach einem schlechten Loch?

**Mit zwei Superschlägen auf einem Par 4 am Grün - Birdiechance - und dann ein Drei-Putt zum Bogey. Wie konnte das nur passieren? Mit Wut im Bauch geht es zum nächsten Abschlag. Die Gedanken kreisen aber immer noch um die vertane Chance zuvor, der Drive geht prompt ins Aus. Was kann man tun, damit das nicht passiert?**

Eine systematische Möglichkeit einen schlechten Schlag abzuhaken, um sich danach voll auf den nächsten Schlag konzentrieren zu können, bietet die Postshot-Routine. Alle Tour Pros nutzen Postshot-Routinen. Um diese zu erkennen muss man schon genau hinschauen.

Ein Schlag mit dem Eisen an den Schuh nach erfolgtem Golfschlag könnte aus Frustration über einen schlechten Schlag geschehen oder lediglich dazu dienen, Erde vom Schlägerkopf zu entfernen. In vielen Fällen markiert er jedoch das Ende der Postshot-Routine. Wenn letzteres der Fall ist, wird der betreffende Spieler nach jedem Schlag mit dem Schläger an seinen Fuß schlagen.

Kennzeichen einer Routine ist, dass sie immer durchgeführt wird und idealerweise immer gleich ist, jedoch den situativen Umständen angepasst werden kann. Nick Faldo soll einmal gesagt haben: "Wenn Du nicht die Ergebnisse hattest, die Du gerne gehabt hättest, musst Du daraus lernen, neu aufbauen und Dich neu orientieren". Genau dabei kann uns die Postshot-Routine helfen.

### Die KABA-Postshot-Routine:

KABA steht für die Anfangsbuchstaben der vier Elemente „Körperposition“, „Analyse“, „Bewegung“ und „Abschluss“. Wenn man beginnt eine Postshot-Routine aufzubauen, sollte man diese vier Elemente alle berücksichtigen. Die Kontrolle der Körperposition und der Abschluss bleiben auch nach viel Erfahrung unverzichtbar.

„Bewegung“ sollte zunächst auch nach den guten Schlägen realisiert werden, um diese "mitzunehmen" und Selbstbewusstsein aufzubauen. Mit mehr Erfahrung und stabilem Selbstbewusstsein, wird man dann Schwünge in der Postshot-Routine vielleicht nur noch nach schlechten Schlägen machen.

#### KABA-Postshot-Routine:

##### **Körperposition**

Sie ist Voraussetzung dafür einen Schlag technisch sauber ausführen zu können und kommuniziert auch das Selbstvertrauen des Spielers nach Außen und nach Innen.

##### **Analyse**

Was ist schief gelaufen und wie man es besser machen?

##### **Bewegung**

Bewegung dient dazu den Schlag auch körperlich abzuschließen.

##### **Abschluss**

Ein Signal das für den Spieler klar aussagt: Punkt, Ende, bereit für den nächsten Schlag.

**Körperposition:** Die Kontrolle der Körperposition ist im Golf etwas sehr Wichtiges. Sie ist nicht nur die Voraussetzung dafür einen Schlag technisch sauber ausführen zu können, sondern kommuniziert auch etwas über den Spieler nach Außen und nach Innen. Die stolz geschwellte Brust, auch

nach einer Serie von schlechten Schlägen, kann z.B. den Gegner im Lochspiel zermürben. Eine tief gebeugte Verliererhaltung baut ihn hingegen auf.

Aber auch nach Innen zeigt die Körperhaltung Wirkung. Es fühlt sich ganz anders an, wenn man, selbst nach einem schlechten Schlag, aufrecht im Finish stehen bleibt als den Schläger fallen zu lassen und in sich zusammen zu sinken. Erstes Element der Postshot-Routine ist demnach, nach jedem Schlag die Körperposition so zu kontrollieren, dass dadurch nach Außen wie nach Innen Selbstbewusstsein kommuniziert wird.

**Analyse:** Oft hört man, wenn es schlecht läuft, die verzweifelte Aussage: "Ich weiß auch nicht, was los ist." Dann ist natürlich das Selbstvertrauen dahin und man könnte eigentlich aufhören. Ziel sollte es hingegen sein zu analysieren, was schief gelaufen ist und wie man es besser machen kann.

So realisiert man in der Analyse beispielsweise, dass man beim



**GOLF-REISEN VOM  
SPEZIALISTEN:  
INDIVIDUAL-REISEN  
GRUPPEN-REISEN  
EVENTS**

Mit Fairway Golftravel wird Ihre Golfreise zum unvergesslichen Urlaub: Ihre individuellen Vorlieben und Wünsche werden berücksichtigt. Sorgfältige Reisevorbereitung, ausführliches Infomaterial und persönliche Betreuung sind selbstverständlich. Das Angebot wird ständig aktualisiert und neue Länder und Golfplätze für unsere Kunden getestet.

**Fairway Golftravel**  
Gneisenastraße 42, 20253 Hamburg  
Tel. (040)42937460, info@fairway-golftravel.de



Durchschwung das Gewicht nicht auf das vordere Bein verlagert hat. Die Schlussfolgerung ist: "Achte bei den nächsten Schlägen darauf, auf das vordere Bein zu kommen!"

Es könnte auch sein, dass man in seiner Schlagvorbereitung gestört wurde, diese aber nicht konsequent abgebrochen hat um von Vorne zu beginnen. Dadurch wurde die Konzentration beeinträchtigt. Da jede Analyse mit einer konkreten Vornahme fürs Bessermachen enden sollte, hieße dies hier: "Breche in Zukunft deine Schlagvorbereitung konsequent ab, wenn du dich gestört fühlst und beginnt von Neuem."



Jürgen Beckmann

**Bewegung:** Bewegung dient dazu den Schlag auch körperlich abzuschließen. Gerade, wenn ich mich über einen misslungenen Schlag geärgert habe, muss ich Adrenalin abbauen. Fluchen oder Schlägerschmeißen verstärkt aber die Ärgeraktivierung im Gehirn.

Eine nochmals ausgeführte Schwungbewegung ist hingegen eher zielführend. Im Bedarfsfall können bei starkem Ärger auch mehrere Schwungbewegungen ausgeführt werden, gegebenenfalls mit der energischen Aussage, "Ich kann's doch!"

Hier lohnt es sich zum Beispiel Ernie Els nach schlechten Schlägen dabei zu beobachten, wie er genau dies konsequent umsetzt. Die Bewegung dient zusätzlich der Korrektur des missratenen Schlages. Sie lässt mich erleben, dass und wie ich es besser kann. Damit kann ich dann beruhigt zum nächsten Schlag gehen.

**Abschluss:** Wenn ich meinen Schlag so nachbereitet habe kann ich zum zweiten „A“, dem „Abschluss“ kommen. Hier ist es einfach nur wichtig, einen Punkt hinter das Ganze zu setzen. Dies ist natürlich ein unverzichtbares Element jeder Postshot-Routine. Man muss für sich selbst herausfinden, was hier das deutlichste und wirksamste Signal ist. Mit dem Schläger an den Schuh schlagen kann ein solches Signal sein, ebenso das Aufmachen des Handschuhs oder auch das deutlich vernehmbare Signal; wenn man den Schläger wieder in das Bag steckt.

Das Signal muss nur, für den Spieler selbst, deutlich sein und klar aussagen: Punkt, Ende, bereit für den nächsten Schlag. Und damit hat die Postshot-Routine ihren Sinn erfüllt.

Quelle: Jürgen Beckmann

Mehr zum Thema im Buch von Jürgen Beckmann und Anne-Marie Elbe unter dem Titel "Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport", erschienen im Spitta-Verlag 2008.

## LLHC Team-Kleidung 2009



LLHC-Polo € 46,-  
LLHC-Cap € 17,-

### LLHC-Damen-Polo

aus gekämmtem Piquestoff mit femininem Schnitt, LLHC-Schriftzug aus Swarovski-Strasssteinen (vorn) und gedrucktem LLHC-Logo (Ärmel rechts)

**Material:** 100% Baumwolle, gekämmt, vorgewaschen (pre-shrunk)

**Farbe:** rosa

**Größen:** S, M, L, XL (fällt klein aus!)

**Preis:** € 46,- inkl. MwSt. zzgl. Versand

### LLHC-Caps

mit LLHC-Schriftzug aus Swarovski-Strasssteinen (vorn)

**Material:** 100% Baumwolle

**Farben:** rosa, weiß

**Größen:** Einheitsgrößen, verstellbar per Klett- bzw. Klemm-Verschluss

**Preis:** € 17,- inkl. MwSt. zzgl. Versand

Bestellformular unter [www.LLHC.de](http://www.LLHC.de)