



Oberst Wolfgang Eder (BM.I Kabinett) beim Abschlag – er organisierte 2002 die ersten Golf-Bundesmeisterschaften



Manfred Binder
Fachreferent Golf

Golf war 1900 und 1904 olympische Sportart

Bei der Polizei erwachte der Golfsport Ende der 90er Jahre, wo Schnupper- und Platzreifekurse abgehalten wurden. Die ersten „Bundesmeisterschaften“ organisierte Oberst Wolfgang Eder (damals Cobra) gemeinsam mit den Gendarmeriesportvereinen Burgenland im Jahr 2002.

Bei den 42. Gendarmeriebundesmeisterschaften in Traun 2003 war Golf ebenfalls als Rahmenbewerb mit bereits 120 Teilnehmern vertreten. 2004 wurde die Gendarmerie mit der Polizei „fusioniert“ und seither werden gemeinsam Bundespolizeimeisterschaften veranstaltet.

Die meisten Teilnehmer stellen die Golfer bei

den Bundespolizeimeisterschaften und immer mehr Kollegen und Kolleginnen entdecken den Golfsport: Die Möglichkeit, in Gesellschaft und dazu an frischer Luft das eigene motorische Können zu trainieren und sich dabei sogar körperlich und geistig fit zu halten.

Oft kann sich der Golfbeginner schon nach dem ersten Tag diesem Sport nicht mehr entziehen. Die ersten Erfolge wecken den Ehrgeiz und lassen das Verlangen entstehen, das Spiel immer weiter zu verbessern.

Golf ist eine Sportart, bei der mit einem Schläger geschlagen wird. Das eigentliche Ziel ist es, einen Golfball mit möglichst wenigen Schlägen von dem Ab-

schlagspunkt in ein Loch zu bewegen!

Das hört sich nun alles leichter an als es ist. Denn die Bahn ist nicht schnurgerade und besteht nicht nur aus einer einheitlichen Rasenfläche sondern aus dem Fairway (dort ist das Gras angenehm kurz), seitlich davon befindet sich das Semi-Ruff (etwas längeres Gras) und dann, ganz am Rand das Ruff (pure Wildnis mit teils hüfthohem Gras und Gestrüpp). Um das Ganze noch komplizierter zu machen, gibt es noch verschiedene Hindernisse: Wasser, Sand-Bunker, Biotope.

Wenn man z. B. seinen Ball ins Wasser oder ins Biotop schlägt, bekommt man einen Strafschlag. Fällt er in

den Bunker bekommt man zwar keinen Strafschlag, aber es ist nicht ganz so einfach da wieder rauszukommen.

Bleibt man mit seinen Schlägen jedoch auf dem Fairway, kommt man einigermaßen leicht bis zum sogenannten Grün (die Fläche rund um das Loch, wo der Rasen nur einige Millimeter lang ist) von dort kann man dann den Ball ins Loch putten - putten ist ein bestimmter Schlag, bei dem der Ball nur ganz leicht „geschoben wird“ und wird häufig mit Minigolf verglichen.

Aber beim Minigolf hat man ja eine ebene Fläche. Beim Golf ist es schließlich eine Rasenfläche, die natürlich nicht eben ist und

somit der Ball nicht immer schön geradeaus rollt. Man muss also vorher immer „das Grün lesen“ (sich den Boden um das Loch genau anschauen), um zu wissen wie man den Ball schlagen kann.

Die Besonderheit im Golf ist das sehr große und weitgehend natürlich belassene Spielfeld, so dass die Regeln eine Vielzahl von denkbaren Situationen abdecken müssen. Aus diesem Grund ist das Regelwerk umfangreicher als das der meisten anderen Sportarten und auch erfahrene Spieler sind gelegentlich unsicher, welche Regel in einem bestimmten Fall anzuwenden ist. Zu den ganzen Regeln kommt dann noch die sogenannte Etikette. Diese schreibt verschiedene Verhaltensweisen vor, die beim Spiel eingehalten werden sollen.

Aber nun zur Gesundheit: Egal ob Sie jung oder alt, sportlich oder untrainiert sind – Golf eignet sich für je-



Miese Ball-Lage für den Sektionsleiter in Wr. Neustadt, Christian Reisner

dermann. Für den Erfolg im Golfsport spielen allerdings verschiedene Einflussfaktoren eine wichtige Rolle: Technik, Taktik, Ausdauer und Psyche. In jedem einzelnen Punkt können sich in Bezug auf Gesundheit Fehler einschleichen.

Ein Lehr- und Untersuchungszentrum hat sich unter den europäischen Golf-Forschungsinstituten einen



Golf kann ganz schön anstrengend sein – Fritz Fischer, Sektionsleiter in Salzburg

Namen gemacht. Es untersucht unter anderem die körperlichen und geistigen Auswirkungen der Sportart Golf – vom Freizeitgolfer bis zum Profi. Hier sind Ratschläge für das optimale Zusammenspiel zwischen Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit – ohne gesundheitliche Schäden:

Fettverbrennung: Eine 18-Loch-Runde dauert in der Regel vier Stunden und kostet den Körper etwa 1200 Kalorien. Sie ist auch für Menschen mit Bluthochdruck geeignet, weil die niedrige, aber konstante Belastung ideal für Herz und Kreislauf ist.

Muskeltraining: Bei einem korrekten Abschlag spannen sich 124 von insgesamt 434 Muskeln – Training von Kopf bis Fuß.

Stressabbau: Entspannung und Bewegung in der Natur sind gut fürs Gehirn.



Der steirische Sektionsleiter Karl Gudrnatsch ist am Green – muss aber noch einputten

Während unser Alltag das Nervensystem überfordert, vermuten Forscher beim Golfen eine Erhöhung der Leistungsbreite des Gehirns.

Konzentrationsfähigkeit: Mentale Stärke ist für einen Golfer ungemein wichtig. Diese wird beim Golfen zwangsläufig gestärkt, denn nur mit der nötigen Ruhe und Ausgeglichenheit rollt ein Ball in das Loch. So ist jeder Schlag und jede Runde auch ein gutes Training für die Psyche.

Golf ist der ideale Ausgleichssport zum Polizeialltag. Informationen über Funktionäre und Golfsektionen in deiner Umgebung findest du auf der Homepage www.polizeigolf.at

Ein schönes Spiel!

Manfred Binder
Fachreferent Golf



Der Ball am Wasserrand – spielen oder einen Strafschlag kassieren ?