



# ENTDECKE

## Entdecke Golf Natural Guidance

Wer wir sind, wie wir unterrichten und warum Golf einfacher sein kann als du denkst · Golf Natural Guidance

[www.golfnaturalguidance.com](http://www.golfnaturalguidance.com)

## INHALT

- 1 WAS IST GOLF NATURAL GUIDANCE?**
- 2 WER SIND WIR?**
  - Toni Planells
  - Nico Loprete
- 3 WO SIND WIR?**
- 4 UNSER METHODE**
  - Erstgespräch
  - 360°-Blick
  - Lernen durch Spielen
  - Personalisiert
  - Kontinuierliches Feedback für alle Niveaus
- 5 WAS UNS UNTERSCHIEDET? GOLF-MYTHEN**
  - Putt
  - Chip & Pitch
  - Bunker
  - Langes Spiel
- 6 DAS WICHTIGSTE: KONSISTENZ**
- 7 DIE VIER GRUNDSCHLÄGE**
  - Putt
  - Chip
  - Pitch
  - Langes Spiel
- 8 DIE BEDEUTUNG DES CLUB-FITTINGS**
- 9 UNSERE GOLF-PHILOSOPHIE**
- 10 DEIN WEG MIT GNG**
  - LERNE
  - VERBESSERE
  - PERFEKTIONIERE
  - PROFESSIONALISIERE
  - TRAINIERE
  - Mallorca Golf Experience

## 01

## WAS IST GOLF NATURAL GUIDANCE?

Golf Natural Guidance (GNG) ist das Unterrichtssystem des spanischen Nationaltrainers und Professionals Toni Planells. Es wird in unseren Akademien eingesetzt und basiert auf Bewegungen, die der menschliche Körper bereits in seinem Alltag auf natürliche Weise ausführt.

Der Name sagt alles: **Natural**, weil wir von Bewegungen ausgehen, die der Körper bereits kennt, und **Guidance**, weil die Rolle des Trainers darin besteht, zu führen, nicht zu befehlen. Das Ziel ist nicht, Golf-Roboter zu erschaffen, sondern jedem Menschen zu helfen, seine eigene effektive und dauerhafte Bewegung zu finden.

GNG passt seinen Unterricht an die Fähigkeiten und den Körperbau jedes Schülers an, sodass jeder Spieler eine effektive, gesunde Bewegung ohne Verletzungsrisiko entwickelt. Ein guter Lehrer ist jemand, der etwas Kompliziertes einfach macht — und genau das verfolgt Golf Natural Guidance.

Das übergeordnete Ziel ist, dass der Schüler auf einfache und logische Weise versteht, was zu tun ist, und so einen Schwung entwickelt, der effektiv, gesund, wiederholbar und dauerhaft ist.

*\* Mit dem Begriff Schwung meinen wir die spezifische Bewegung, die mit einem Golfschläger ausgeführt wird.*

Dieses Ebook ist der Ausgangspunkt der gesamten GNG-Serie. Es richtet sich an jeden, ob Golfspieler oder nicht, der verstehen möchte, was Golf Natural Guidance ist, wie wir unterrichten und warum wir glauben, dass Golf viel einfacher sein kann — und sollte — als es scheint.

## 02

## WER SIND WIR?

Golf Natural Guidance ist das Projekt zweier leidenschaftlicher Golfer, die eine gemeinsame Vision teilen: dass dieser Sport auf eine viel natürlichere, einfachere und effektivere Weise gelehrt werden kann.



### Toni Planells

CEO · Golf Natural Guidance

Direktor der Arabella Golf Academy auf Mallorca und Schöpfer der GNG-Methode. Mit über 35 Jahren Erfahrung hat Toni ein Unterrichtssystem entwickelt, das auf der Einfachheit und Natürlichkeit der Bewegung basiert und an jeden Spieler unabhängig von seinem Niveau oder seiner körperlichen Verfassung angepasst ist.

PGA Master · Spanischer Nationaltrainer · Trackman Certified · Focusband Coach



### Nico Loprete

General Manager & Head Pro · Golf Natural Guidance

Golftrainer mit umfangreicher Erfahrung in der Entwicklung von Spielern aller Niveaus. Als Co-Autor der GNG-Ebook-Serie bringt Nico eine analytische und zugängliche Sichtweise in den Unterricht ein, mit dem Ziel, jedem Schüler zu helfen, das Spiel wirklich zu verstehen und sich nachhaltig zu verbessern.

Callaway Ambassador · Leistungsamateur

## 03 WO SIND WIR?

Golf Natural Guidance wurde auf Mallorca gegründet, wo Toni Planells die Arabella Golf Academy leitet, eine der bekanntesten Golfakademien Spaniens. Von dort aus haben wir die GNG-Methode über mehr als drei Jahrzehnte entwickelt und verfeinert.

Heute ist GNG sowohl auf dem Platz als auch in der digitalen Welt präsent. Über unsere Website und soziale Medien bringen wir die Methode zu jedem, überall auf der Welt.

### So erreichst du uns:

- [www.golfnaturalguidance.com](http://www.golfnaturalguidance.com)
- [info@golfnaturalguidance.com](mailto:info@golfnaturalguidance.com)
- WhatsApp: +34 678 808 435
- @toniplanellsgolf · @nicogolfcoach · @golf.natural.guidance

Folge uns auf Instagram und YouTube, wo wir Tipp-Videos, Schwunganalysen und Lehrvideos für alle Niveaus veröffentlichen. Das ist der beste Weg, in direktem Kontakt mit uns zu bleiben und weiter zu lernen.

## 04 UNSER METHODE

Die GNG-Methode ist kein starres Regelwerk. Sie ist eine Art, Golf zu verstehen, die den Schüler in den Mittelpunkt stellt. Dies sind die fünf Merkmale, die unsere Lehrweise definieren:

### ERSTGESPRÄCH

Bevor wir irgendetwas unterrichten, wollen wir den Schüler kennenlernen. Wir führen ein Erstgespräch, um sein aktuelles Niveau, seine Ziele, seine sportliche Geschichte und seine körperlichen Merkmale zu verstehen. Auf dieser Grundlage erstellen wir gemeinsam einen Arbeitsplan.

### 360°-BLICK

Wir beobachten alle leistungsrelevanten Aspekte ganzheitlich: Technik (Wissen und Ausführung), körperliche Verfassung, mentaler Zustand, Platztaktik, Ausrüstungs-Fitting und Lebensgewohnheiten. Golf ist weit mehr als der Schwung.

### LERNEN DURCH SPIELEN

Wir schaffen von Anfang an reale Spielsituationen. Wir gehen ab dem ersten Tag auf den Platz und passen die Schwierigkeit dem Niveau jedes Schülers an. Lernen im echten Kontext beschleunigt den Fortschritt und macht den Prozess viel angenehmer.

### PERSONALISIERT

Wir planen das Beste für jeden Schüler je nach seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen. Personalisieren ist gleichbedeutend mit Effizienz: Es gibt keinen universellen Schwung, es gibt *deinen* Schwung.

### KONTINUIERLICHES FEEDBACK FÜR ALLE NIVEAUS

Es gibt eine ständige Kommunikation zwischen der Akademie, dem multidisziplinären Team, dem Trainer und dem Schüler. Der Fortschritt endet nicht, wenn die Stunde zu Ende ist — wir überwachen und passen ihn kontinuierlich an. Diese Begleitung wird auf allen Niveaus der GNG-Serie aufrechterhalten, vom ersten Tag mit **LERNE** bis zu den fortgeschrittensten Programmen. Darüber hinaus ist das Ebook **TRAINIERE** speziell als strukturiertes Trainingswerkzeug konzipiert, um diese kontinuierliche Begleitung in jeder Lernphase zu unterstützen.

# 05

## WAS UNS UNTERSCHIEDET? GOLF-MYTHEN

Der große Unterschied unserer Methode besteht darin, dass wir eine Reihe von Mythen in Frage stellen, die in der Golfwelt seit vielen Jahren wiederholt werden. Wir erklären auf einfache Weise, warum wir ihnen widersprechen und wie sie in den meisten Fällen einer natürlichen, flüssigen und konsistenten Bewegung entgegenwirken.

Im Folgenden listen wir die häufigsten für jeden Schlagtyp auf:

### PUTT

- "Die Bewegung kommt von den Schultern." — Die Schultern haben kein relevantes taktiles Gefühl. Der Putt erfordert das meiste Gefühl und die meiste Distanzkontrolle, und dieses Gefühl kommt von den Unterarmen und Händen, nicht von den Schultern.
- "Putten ist persönlich." — Es ist persönlich im Stil, aber es gibt grundlegende Prinzipien, die jeder Putt einhalten muss: Schlägerkopf auf das Ziel gerichtet, Augen über dem Ball, Pendelbewegung aus den Unterarmen.

### CHIP & PITCH

- "Ball nach hinten, Gewicht nach vorne und Hände vorverlegen." — Diese drei Dinge schließen das Schlägergesicht (weniger Loft), verändern den Auftreffpunkt und lassen den Schläger leichter im Boden eingraben. Das Ergebnis ist Inkonsistenz.
- "Öffne die Stance und ziele weiter nach links." — Das verursacht, dass das Schlägergesicht ebenfalls nach links zeigt, was eine unerwünschte Ausgleichsbewegung erzeugt.

### BUNKER

- "Schlage den Sand zwei Finger hinter dem Ball." — Für Anfänger führt das dazu, viel weiter hinter dem Ball zu treffen und der Schlag bleibt im Bunker. In GNG bevorzugen wir, dass der Spieler daran denkt, den Ball normal zu treffen und den Bounce seine Arbeit machen zu lassen.
- "Öffne das Schlägergesicht und die Stance." — Das erzeugt unnötige Ausgleichsbewegungen, die einen Schlag verkomplizieren, der bei den meisten Spielern ohnehin Angst auslöst.

### JUEGO LARGO

- "Beweg dich nicht." — Der Gedanke, sich nicht zu bewegen, erzeugt Steifheit und blockiert die natürliche Schwungbewegung.
- "Halte den Kopf still." — Das verursacht Nackenverspannungen, Rotationsverlust und paradoxerweise einen schlechteren Treffpunkt. Wenn die Grundtechnik korrekt

ist, bewegt sich der Kopf auf natürliche Weise genau richtig.

- "Halte den linken Arm gestreckt." — Ein starrer linker Arm verursacht Steifheit und verhindert eine effiziente Geschwindigkeitserzeugung. Die Arme sollten gestreckt, aber vollständig entspannt sein.
- "Ändere die Ballposition je nach Schläger." — In GNG halten wir den Schlägerkopf immer zentriert relativ zum Brustbein. Das vereinfacht das Setup und erhöht die Konsistenz.

# 06

## DAS WICHTIGSTE: KONSISTENZ

Aus unserer Sicht ist das Schwierigste für jeden Golfer — auf jedem Niveau — Konsistenz zu erreichen. Hier ist ein Beispiel, um es klar zu machen:

### EIN BEISPIEL ZUM VERSTEHEN:

Stellen wir uns vor, zwei Spieler — ein Anfänger und ein Profi — gehen zu einem 100-m-Par-3 mit je einem Ball, um zu sehen, wer näher an die Fahne kommt. Mit einem einzigen Schlag könnte der Anfänger genauso nahe herankommen wie der Profi. Wenn sie die Übung jedoch 10 Mal wiederholen, wird der Unterschied enorm sein: Der Profi liegt immer nah, der Anfänger streut seine Schläge über das gesamte Grün. Das ist Konsistenz.

Konsistenz zu erreichen erfordert gute Koordination, korrekte Stabilität, kontinuierliches Gleichgewicht, einen guten Rhythmus und eine Bewegung, die durch Entspannung immer flüssig ist.

Wir glauben, dass es unerlässlich ist zu lernen, den Körper, das Gewicht des Schlägers und die Schwerkraft zu spüren. Da die Schwerkraft konstant ist, erklären wir, dass Golf ohne Kraft gespielt wird — einfach mit Körperrotation, Energieübertragung zum Ziel und dem natürlichen Gewicht des Schlägers.

Es ist auch wichtig, eine solide Routine zu haben und wiederholt zu üben, um die Bewegung so schnell wie möglich zu automatisieren.

Letztendlich nützt die perfekte Technik nichts, wenn sie nicht konsistent ist. Für uns ist die Arbeit an der Konsistenz genauso wichtig wie die Arbeit an der Technik.

## 07

## DIE VIER GRUNDSCHLÄGE

In GNG unterrichten wir von weniger zu mehr: vom nächsten zum weitesten vom Loch. Dies schafft eine progressive Anpassungszeit des Körpers an die neue Bewegung. Das sind die vier Schläge, die jeder Golfer beherrschen muss:

<b>Putt</b>	Auf dem Grün oder sehr nah daran. Der Ball rollt, er fliegt nicht.	Nur Arme (Pendel).
<b>Chip</b>	Nah am Grün. Der Ball rollt mehr als er fliegt.	Arme, mit leichtem Körpermitschwingen.
<b>Pitch</b>	Entfernt vom Grün. Der Ball fliegt mehr als er rollt.	Arme, Handgelenke und Körper.
<b>Langes Spiel</b>	Um maximale Distanz mit Eisen, Hölzern und Driver zu erzeugen.	Arme, Handgelenke und maximale Körperrotation.

## PUTT

Es ist der einfachste Schlag und derjenige, mit dem wir in GNG beginnen. Die Bewegung ist die kleinste von allen und der Ball muss nicht fliegen, nur rollen. Das Schlüsselgefühl ist das eines Pendels, das von den Unterarmen ausgeht.

## CHIP

Es ist der Schlag, der dem Putt am ähnlichsten ist. Die Idee ist, das Grün vor sich zu nutzen, um den Ball zum Loch zu rollen. Die Bewegung ist etwas größer als beim Putt und der Körper folgt sanft zum Ziel.

## PITCH

Der Ball fliegt mehr als er rollt. Dafür brauchen wir einen Schläger mit mehr Loft (wie ein Sand Wedge) und fügen der Körperrotation eine Handgelenkbewegung hinzu. Es ist der Schlag, der am häufigsten mit dem Chip verwechselt wird, und derjenige, den wir in GNG am meisten vereinfachen, indem wir unnötige Anpassungen eliminieren.

## LANGES SPIEL

Das ist der Schlag, bei dem wir die Schwunggröße erhöhen, um mehr Schlägerkopfgeschwindigkeit und damit mehr Distanz zu erzeugen. Der Körper rotiert in einem ausgewogenen Maß maximal, wobei Arme und Handgelenke koordiniert arbeiten. Das Hauptziel für jeden Anfänger ist Regelmäßigkeit beim Treffpunkt.

# 08

## DIE BEDEUTUNG DES CLUB-FITTINGS

Die richtige Ausrüstung für jeden Spielertyp zu haben, hilft dabei, das Lernen effektiver, schneller und gesünder zu gestalten. Im Gegenteil kann ungeeignete Ausrüstung zu falschem und langsamem Lernen führen und mit der Zeit Verletzungen verursachen.

Beim Fitting eines Spielers müssen wir den Kopftyp und das Design, das Gesamtgewicht des Schlägers, die Schaftflexibilität und das -gewicht, den Grifftyp und die Größe, die Schlägerlänge und den Liegewinkel berücksichtigen.

Um dir eine Vorstellung zu geben, bei einem Putter-Fitting zum Beispiel, hier ist, wie jede Komponente beeinflussen kann:

- **Das Kopfdesign** hilft uns, besser zu zielen.
- **Das Schlagflächenmaterial** kontrolliert Distanz und Gefühl beim Treffpunkt.
- **Die Putterlänge** beeinflusst das Setup, den Schwungbogen und die Ebene sowie den Angriffswinkel.
- **Das Gesamtgewicht des Putters** (Kopf, Schaft und Griff) kontrolliert Distanz und Gefühl.
- **Der Putter-Liegewinkel** hilft dabei, den Körper im richtigen Abstand vom Ball zu positionieren.
- **Grifftyp und -größe** helfen dabei, den Schläger besser zu halten und unnötige Handmanipulation zu reduzieren.

Wir halten es für unerlässlich, die Ausrüstung in diesem Ebook anzusprechen, denn es ist oft schwierig zu lernen, ohne die richtigen Schläger. Ein gut durchgeführtes Fitting ist eine der besten Investitionen, die ein Golfer tätigen kann.

# 09

## UNSERE GOLF-PHILOSOPHIE

Über die Technik hinaus haben wir in GNG eine Reihe von Ideen und Prinzipien, die wir sowohl im Unterricht als auch in der Golfpraxis anwenden. Das sind Überlegungen, die wir für jeden Golfer als grundlegend erachten, unabhängig von seinem Niveau:

### **DER BLICK FÜHRT DEN KÖRPER**

Wir schauen oder denken zu viel an den Ball und vergessen das Ziel. Der Blick führt den Körper, nicht umgekehrt. Das Ziel jederzeit klar im Blick zu behalten ist der Schlüssel zu einer instinktiven und effektiven Bewegung.

### **DER KÖRPER MUSS IMMER FUNKTIONAL SEIN**

Wir werden mit einer natürlichen Bewegung geboren und dürfen nicht zulassen, dass sie eingeschränkt oder unterdrückt wird. Der effektivste Schwung ist derjenige, der mit dem Körper arbeitet, nicht gegen ihn.

### **FINDE DEINEN PERSÖNLICHEN RHYTHMUS**

Jeder Spieler hat sein natürliches Tempo. Es zu finden und zu respektieren ist wichtiger als den Schwung eines anderen zu kopieren. Übe jeden Tag, indem du deinen ganzen Körper spürst, in mentaler Stille und Ruhe.

### **WIR DENKEN ZU VIEL AN DEN RÜCKSCHWUNG**

Während des Schwungs denken wir zu viel an den Rückschwung, obwohl es tatsächlich der Abschwung und der Treffpunkt sind, die den Erfolg bestimmen. Der Fokus sollte auf der Bewegung zum Ziel hin liegen.

### **GLEICHGEWICHT AN ERSTER STELLE**

Die Beine und Füße müssen stabil sein; Rumpf und Arme entspannt. Ein ausgewogener Schwung ist immer kraftvoller und wiederholbarer als einer, bei dem man mit maximaler Kraft schlägt.

### **MACH DICH VON NICHTS ABHÄNGIG**

Es ist nicht gut, ein abhängiger Spieler zu sein: weder von der perfekten Technik, noch vom Trainer, noch von idealen Bedingungen. Das Ziel ist es, ein autonomes, freies und selbstbewusstes Spiel zu entwickeln.

# 10

## DEIN WEG MIT GNG

Eines der Dinge, auf die wir bei Golf Natural Guidance am stolzesten sind, ist die Gestaltung eines vollständigen Lernwegs für jeden, unabhängig davon, ob er noch nie einen Schläger in der Hand hatte oder bereits auf Amateurebene spielt. Jedes Ebook der GNG-Serie entspricht einem echten und progressiven Lernniveau.

Dieses erste Ebook, **ENTDECKE**, ist vollständig **kostenlos**. Es ist unsere Art, uns vorzustellen und dir zu ermöglichen, selbst zu entscheiden, ob unsere Golfvision zu dir passt. Der Rest der Serie begleitet dich Schritt für Schritt vom absoluten Anfänger bis zum Spieler auf hohem Niveau.

TRAINIERE	<b>LERNE</b>	Grundtechnik der vier Schläge, der Golfplatz, Ausrüstung, Grundregeln und deine erste Runde auf dem Platz. Für absolute Anfänger.
	<b>VERBESSERE</b>	Wir vertiefen die Technik jedes Schlags, die häufigsten Fehler und wie man sie korrigiert. Für Spieler mit Grundkenntnissen, die konsistenter werden wollen.
	<b>PERFEKTIONIERE</b>	Fortgeschrittene technische Details, Distanzkontrolle, schwierige Situationen und Platztaktik. Für Spieler, die ihr Handicap senken wollen.
	<b>PROFESSIONALISIERE</b>	Das höchste Niveau der Serie. Fortgeschrittene Schwunganalyse und Wettkampfvorbereitung.

Du kannst in deinem eigenen Tempo Fortschritte machen. Es gibt keine Eile, keine Frist. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, Golf zu lernen und zu genießen.

### MALLORCA GOLF EXPERIENCE

Für diejenigen, die schnell und intensiv einen entscheidenden Sprung in ihrem Spiel machen wollen, bieten wir das **Mallorca Golf Experience**-Programm an: einen exklusiven, vollständig personalisierten **3-tägigen** Kurs auf Mallorca, bei dem wir eine umfassende Analyse aller Aspekte deines Spiels durchführen.

An diesen drei Tagen arbeiten wir individuell mit dir an allen Aspekten, die deine Leistung bestimmen: Technik für jeden Schlag, Trackman-Schwunganalyse, Platztaktik, mentaler Zustand, Ausrüstungs-Fitting und körperliche Verfassung. Das Ziel ist, dass du mit einer klaren Diagnose und einem konkreten, umsetzbaren Verbesserungsplan nach Hause gehst.

## EIN PROGRAMM FÜR JEDEN SPIELERTYP

Egal ob du gerade erst angefangen hast oder schon seit Jahren spielst, das Mallorca Golf Experience passt sich vollständig an dich an. Es gibt kein Standardprogramm: Jede Erfahrung ist einzigartig und wird von Grund auf nach deinem Niveau, deinen Zielen und deiner Verfügbarkeit gestaltet.

- Mallorca · Begrenzte Plätze · Nur nach vorheriger Reservierung
- [info@golfnaturalguidance.com](mailto:info@golfnaturalguidance.com) · WhatsApp +34 678 808 435

# LERNE

Der nächste Schritt: lerne die Grundtechnik für jeden Schlag

Du hast **ENTDECKE** abgeschlossen und hast jetzt ein klares Bild davon, was Golf Natural Guidance ist, wer wir sind, wie wir unterrichten und was uns unterscheidet. Der nächste Schritt ist das **LERNE**-Ebook, in dem wir direkt in die Grundtechnik für jeden Schlag einsteigen.

## TECHNIK DER VIER GRUNDSCHLÄGE

Wir erklären detailliert die Grundtechnik für Putt, Chip, Pitch und das lange Spiel, einschließlich spezifischer Übungen zum Üben und Verbessern.

## DER GOLFPLATZ

Wir erklären den Golfplatz, seine Lochtypen und alle seine Teile, damit du dich vom ersten Tag an wohlfühlst.

## AUSRÜSTUNG & FITTING

Wir gehen tiefer auf Schläger, die notwendige Ausrüstung und die Wahl der richtigen Ausrüstung für dein Niveau und deine Eigenschaften ein.

## DEINE ERSTE RUNDE AUF DEM PLATZ

Grundregeln, Etikette, Strategie für Anfänger und der optimale mentale Zustand, um Golf von der ersten Runde an zu genießen.

## HOLE DIR DEIN EXEMPLAR VON LERNE

Erhältlich auf unserer Website

[www.golfnaturalguidance.com](http://www.golfnaturalguidance.com)