

Interview mit Golfer Dominic Foos, Dritter der Welt-rangliste U16, bester Europäer

Hans-Peter Bartelt, Lessing-Gymnasium Karlsruhe

PORTRAIT

Beginn des Golfspiels als Dreijähriger. Wurde und wird trainiert von seinem Vater, Dr. Sam Foos. Im Jahr 2012 Gewinn der Deutschen Meisterschaft der Jugend und der German International Boys, Gewinn der Deutschen Clubmeisterschaft jeweils als jüngster Spieler. 2013 Gewinn der French Boys Championship als jüngster Spieler bisher. Zweimaliger Sieger der Europameisterschaft der Jugend (Altersklasse 13 und 14).

Dominic ist Mitglied im GC St. Leon-Rot und spielt in der 1. Herrenmannschaft. Im Jahr 2011 wurde Dominic in den Jungennationalkader aufgenommen, als jüngster in der DGV-Geschichte. Mittlerweile ist er Mitglied der deutschen Herrennationalmannschaft.

Die wichtigsten Erfolge/Titel

2010

Sieg bei der European Championship in Gullane, Schottland (Altersklasse 13)

2011:

Sieg bei der European Championship in Gullane, Schottland (Altersklasse 14)

Sieger bei der „16th PARS Florida International Championship“ (Altersklasse 18)

2012:

Deutscher Meister (Altersklasse 16)

Ranglistensieger Deutschland (Jungen)

6. Platz bei den Deutschen Meisterschaften der Herren

jüngster Spieler in Deutschland, der jemals in den DGV-Nationalkader aufgenommen wurde

Nummer 1 in Deutschland unter 19 Jahren

Nummer 1 in Europa unter 16 Jahren

Nummer 3 der Welt unter 16 Jahren

INTERVIEW

Wie bist du zum Golfen gekommen?

Über meinen Vater. Als ich drei war hat er mich immer auf den Golfplatz mitgenommen und es mir beigebracht.



Bei welchem Verein golfst du?

Ich bin Mitglied im GC St. Leon-Rot

Wie viel mal pro Woche trainierst du? Wie lange dauert eine Trainingseinheit?

In den Trainingsphasen trainiere ich 8 bis 10 Stunden am Tag und je nach Schwerpunkt im Training kann eine Trainingseinheit bis zu drei Stunden gehen.

Wie wird trainiert? Beschreibe eine Trainingseinheit!

Ich trainiere meistens Situationen und Schläge, die ich beim Turnier brauche. Es geht mir dabei hauptsächlich um die

Präzision, und die Qualität der Schläge. Ich trainiere z.B. wie ich den Ball mit verschiedenen Flugkurven zum Ziel bringe.

Eine Frage zur Trainingsperiodisierung. Wie ist das Training über ein Jahr hinweg aufgebaut?

Das Training wird im Winter sehr intensiv aufgebaut und dient als Vorbereitung für die Saison. Im Winter kann ich eher am Schwung arbeiten und neue Schläge erlernen. Während der Saison trainiere ich hauptsächlich zur Erhaltung des Schwungs und konzentriere mich eher auf die Vorbereitung für das jeweilige Turnier.

Gibt es auch Kraft- und Ausdauertraining?

Ja auf jeden Fall. Das ist sehr wichtig, um mich vor Verletzungen zu schützen und um den Ball konstant und mit guter Länge schlagen zu können.

Golf erfordert eine hohe Konzentration. Wird auch die Konzentrationsfähigkeit trainiert?

Das ist eigentlich fast der wichtigste Punkt im Golf. Aber das habe ich schon gelernt als kleines Kind und kann mich schon sehr gut auf mein Spiel konzentrieren.

Wie bekommst du Golfen und Schule unter einen Hut?

Es ist schwer aber mit sehr viel Arbeit klappt es schon gut.

Hast du durch deinen Sport längere Fehlzeiten in der Schule?

Die Fehlzeiten entstehen hauptsächlich,

wenn ich auf Turnieren unterwegs bin. Aber es hält sich im Rahmen und wenn ich wieder in der Schule bin, gleicht sich das durch intensives Lernen gut aus.

Wie arbeitest du den Lernstoff nach?

Teilweise auf den Reisen und wenn ich wieder zuhause bin, lerne ich sehr viel und sehr intensiv.

Bietet dir die Schule Hilfen an, wenn ja welche?

Dank meiner Schule kann ich den Leistungssport betreiben. Wenn ich Turniere spiele, dann bekomme ich Unterrichtsbe freiung und kann den Stoff nachholen und wenn ich wieder in der Schule bin, kann ich die Arbeiten nachschreiben.

Bleibt noch Zeit für andere Hobbys?

Es bleibt relativ wenig Zeit für die andere

ren Hobbys aber ich kann meine Zeit gut einteilen und kann immer wieder Tischtennis, Billard oder Basketball spielen. Ich gehe auch sehr gerne ins Kino.

Hast du vor, Golfprofi zu werden und das Abitur zu machen?

Golfprofi zu werden, war immer mein Ziel. Ich werde dieses Jahr erstmals die 10. Klasse fertig machen und dann etwas später kann ich das Abitur nachholen.

Welches sind deine nächsten sportlichen Ziele?

Ich möchte einige Herren-Turniere gewinnen und möchte auch mit den Profis etwas mehr spielen.

