



Gut: Treffen Sie zuerst den Ball auf dem Sweetspot und dann den Boden, entwickelt sich Backspin und der Ball fliegt

PATRICKS PRO-TIPP

PGA-Pro Patrick M. Emery ist bekannt für einfache, aber erstaunlich erfolgreiche Golfübungen, die Ihren Score nachhaltig verbessern können. Hier kommt sein erster Vorschlag.

Tipp 1. Vermeiden Sie das Löffeln beim Chippen. Der einfachste Weg führt vom Putt zum Chip.

Schwunghilfen helfen nicht

Sicherlich haben auch Sie schon oft gehört, dass die Handgelenke beim Chippen möglichst ruhig bleiben sollen. Jeder Golfguru hat hierfür seinen speziellen Tipp, der mit irgendwelchen Hilfsmitteln (die man oft überteuert kaufen muss) funktioniert. Und ehe man sich versieht, trainiert man fleißig mit dem neuesten Teaching Aid.

Problematisch nur, dass Ihre Muskeln so nicht selbstständig arbeiten müssen, um in die gewünschte Position zu kommen, sie werden vielmehr wie durch eine Schiene dahin gezwängt. Das führt selten zu der erwünschten langfristigen Verbesserung.

Den Schlag verstehen

Was tun? Zunächst sollten Sie verstehen, wie ein Golfschlag funktioniert. Wenn Sie den Ball in die Luft bekommen wollen, müssen Sie ihn in einer Abwärtsbewegung treffen. Das bedeutet, dass der Schläger sich diagonal nach unten in den Boden bewegt und der Ball eigentlich nur im Weg liegt. Treffen Sie zuerst den Ball auf dem Sweetspot und dann den Boden, entwickelt sich der sogenannte Backspin, der den Ball fliegen lässt.

Treffen sie allerdings den Ball in einer Aufwärtsbewegung, was beim *Löffeln* passiert, wird der Ball mit der unteren Kante des Schlägerkopfes getroffen und entwickelt Vorwärtsdrall, man toppt, der Ball rollt übers Ziel hinaus, und man darf gleich noch einmal chippen.

Löffeln vermeiden: Erst putten ...

Um das Löffeln beim Chippen zu vermeiden, empfehle ich Ihnen eine einfache, aber effektive methodische Übungsreihenfolge. Putten Sie sich zuerst ein und achten Sie dabei auf die Basics: hüftbreiter Stand, das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen, der Ball liegt leicht links von der Mitte, die Augen sind über dem Ball, die Bewegung kommt nur aus der Schulter. Man sagt: Bewegen Sie das Dreieck.

Erst putten ...





Schlecht: Treffen Sie den Ball in der Aufwärtsbewegung (erst löffeln), entwickelt der vor allem Vorwärtsdrall (dann toppen)

... dann chippen

Wenn Sie langsam ein Gefühl für einen Putt über acht bis zehn Meter entwickelt haben, wechseln Sie sofort zum Vorgrün, nehmen Sie ihr Eisen 9 oder 8 und versuchen Sie, für einen Chip, der zirka 15 Meter lang sein soll, das Bewegungsgefühl vom Putten umzusetzen. Achten Sie auch hier auf die Basics: hüftbreiter Stand, das Gewicht liegt jedoch zu 70 Prozent auf dem linken Fuß, der Ball liegt rechts von der Mitte, die Hände sind auf Höhe des linken Oberschenkels.

Und jetzt kommt der eigentliche Trick bei der Übung. Imitieren Sie den Putt, bewegen Sie das Dreieck. Lassen Sie auch beim Chip die Bewegung aus den Schultern kommen, ohne die Idee zu verfolgen, dass Sie den Ball mit dem Schläger hochheben müssen (was unweigerlich zu einem aktiven „Löffelinsatz“ der Handgelenke führt). Sie werden sehen (und fühlen): Der Schläger und die Physik machen die Arbeit für Sie.



Patrick M. Emery ist Pro in der Akademie des GC St. Leon-Rot. Dort hat er seine Ausbildung zum PGA-Golflehrer absolviert und abgeschlossen (2008). Neben dem Golfunterricht (auch für Gäste) kümmert er sich um die Ausbildung der Pro-Azubis und betreut

im Rahmen des Jugendförderprogramms drei Mannschaften. Einige Lehr-Videos finden sich auf YouTube -> "Patrick Emery". **Kontakt: patrick.emery@gc-slr.de**

Patrick Emery ist aber auch der Pro, der unsere vier Golfneulinge so kompetent von Videoclip zu Videoclip bis zur Platzreife begleitet hat. Die fünf Episoden gibt's jetzt kostenlos zum Anschauen, Zeigen und Verschenken auf DVD: www.vcg.de->Anfordern: *Der Golfeinstieg. Ein Lustspiel in fünf Akten. Macht Lust auf Golf!*

... dann chippen: Ausholen ...

... Impact (Treffmoment) ...

... Finish

