

HIN UND REIN

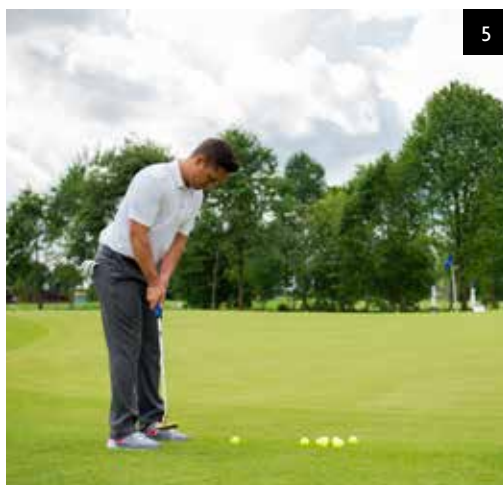
Ⓣ | Patrick Emery

ⓕ | Michael Müller

WER IM KURZEN SPIEL SICHER IST,
KANN SEINEN SCORE AUCH BEI
EINEM **MÄSSIGEN LANGEN SPIEL**
NOCH GUT ZUSAMMEN HALTEN.
PATRICK EMERY, SEIT KURZEM IM
GC SCHLOSS MONREPOS TÄTIG,
GIBT **WERTVOLLE TIPPS**, WIE AUCH
SIE SICH RUND UMS GRÜN
SCHLÄGE SPAREN KÖNNEN.



TRAINING



Die Statistiken der verschiedenen Golftouren der Welt zeigen, dass die Länge der einzelnen Schläge zwar wichtig ist, man aber im kurzen Spiel viele Schläge gewinnen oder verlieren kann. Warum das so ist? Stellen Sie sich vor, Sie treffen das Grün an einem Par 4 nicht mit dem zweiten Schlag. Durch Ihr kurzes Spiel können Sie jedoch das Par retten. Somit haben Sie zwar kein Grün »in Regulation« getroffen, können sich aber dennoch ein Par auf der Scorekarte notieren.

Die positive Grundstimmung bleibt erhalten, und Sie können Ihr Spiel ohne negative Gedanken fortsetzen. Nachfolgend gebe ich Ihnen ein paar Tipps, wie Sie Ihr kurzes Spiel verbessern, sicherer werden und sich dadurch den ein oder anderen Schlag sparen können.

DER PITCH

In jedem Lehrbuch findet man eine etwas andere Beschreibung des Pitch-Schlags. Meiner Meinung nach sollte man ihn folgendermaßen ausführen:

Der Stand ist etwas schmaler als der Stand im langen Spiel (Bild 1). Dadurch wird die Translation etwas ruhiger, und man kann sich deutlich besser drehen (Bild 2). Ein guter Pitch ist eigentlich nur eine Oberkörperrotation ohne eine seitliche Ver-

schiebung des Körpers von rechts nach links. Versuchen Sie, eine starke Armbewegung bzw. den Schlagimpuls aus den Armen zu vermeiden. Durch diesen Gedanken wird die Schwungebene weder zu steil noch zu flach, und Sie müssen im weiteren Verlauf des Schwungs bis zum Finish keine Kompensationsbewegungen durchführen (Bild 3).

NEUE LÖSUNGSWEGE

Schlechte Schläge rund ums Grün hängen häufig mit einer fehlenden Fantasie zusammen. Nur weil das Pitching-Wedge Pitching-Wedge heißt, müssen Sie damit noch lange nicht immer nur pitchen. Gleiches gilt für das Sand-Wedge aus dem Bunker. Trauen Sie sich einmal, mit einem Gap- oder Pitching-Wedge aus dem Bun-



ker zu spielen. Genauso können Sie rund ums Grün auch Schläger wählen, die absolut kein Wedge sind, wie beispielsweise ein Hybrid (Bild 4) oder Fairway-Holz.

KONSTANZ BEIM CHIP

Tun Sie sich einen Gefallen und versuchen nicht, dem Ball absichtlich in die Luft zu verhelfen. Der Schläger hat genug Loft und bringt den Ball ganz von alleine in die Luft. Für einen konstanteren Ballkontakt empfehle ich meinen Schülern oft auch, beim Chippen die Putt-Bewegung einzusetzen, denn ich habe noch keinen Golfer gesehen, der beim Putten löffelt.

Um Sicherheit für diesen Schlag zu erhalten, gibt es folgende Übung: Putten Sie zunächst ein paar Bälle direkt vom Grünrand auf eine Fahne (Bild 5 und 6). Sobald Sie ein Gefühl für die Bewegung bekommen haben, wechseln Sie zu einem Schläger, der zur Entfernung passt. Wiederholen Sie jetzt die Bewegung – und versuchen Sie, dem möglichen Drang, dem Ball bewusst in die Luft helfen zu wollen, zu widerstehen (Bild 7 und 8).

Anzeige

TRAINING

LANDEPUNKT WÄHLEN

Vor allem Golfern mit mittleren und höheren Handicaps mangelt es oft am Zielfokus. Mit der Idee des Landepunkts kann man den Fokus in die richtige Spur bringen. Überlegen Sie sich vor jedem Schlag, wo der Ball landen soll und wie viel er noch ausrollt, wenn Sie ihn gut treffen (Bild 9).

Ein Klassiker ist der Tipp, dass Sie mit einem Handtuch trainieren. Legen Sie sich dazu ein Handtuch auf den gedachten Landepunkt. Natürlich können Sie diesen auch anders kennzeichnen (Bild 10). Der gewählte Bereich wird möglicherweise am Anfang nicht perfekt sein, da Sie eventuell nicht genug Erfahrung mit der Wahl des Landepunkts haben. Diesen können Sie dann nach und nach anpassen (Bild 11 und 12).

BREAK EINSCHÄTZEN

Suchen Sie sich einen drei bis vier Meter langen Putt mit deutlichem Break aus. Stecken Sie sich dann mit zwei Tees ein Tor, das so platziert sein sollte, dass der Ball nah ans Loch (oder hinein) rollt, wenn er durch das Tor gespielt wurde (Bild 13 und 14). Ähnlich wie beim Thema »Landepunkt wählen« kann es sein, dass Ihre Einschätzung zunächst nicht ganz stimmt. Verändern Sie in diesem Fall die Position des Tors. Auch die Breite des Tors können Sie nach und nach verringern – das erhöht den Fokus zusätzlich.

FOKUSSIEREN BEI KURZEN PUTTS

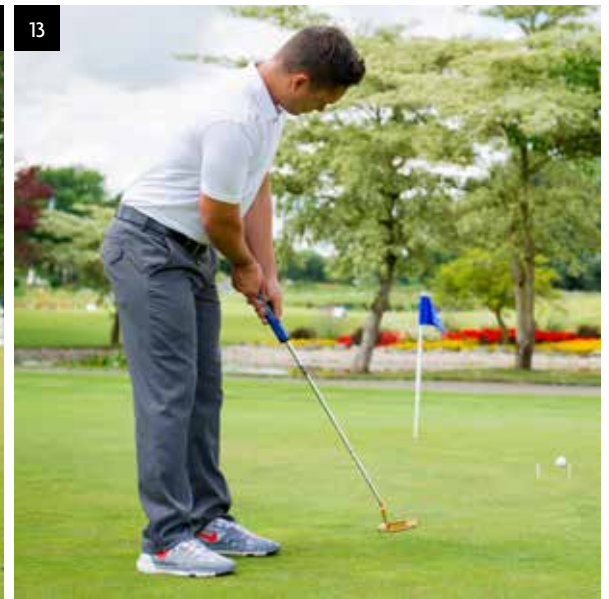
Vielleicht haben Sie ja schon einmal im TV gesehen, wie Jordan Spieth die kurzen Putts durchführt. Er schaut dabei nicht auf den Ball, sondern zum Loch (Bild 15 und 16). Was das bringt? Nun, man konzentriert sich zu 100 Prozent auf das Ziel und puttet intuitiv. Das kann vor allem für Golfer, die sich zu sehr auf die Technik konzentrieren und dabei das Ziel aus den Augen verlieren, ein guter Tipp für mehr gelochte Putts aus kurzer Entfernung sein.



Patrick Emery

Die Ausbildung zum DOSB/DGV A-Trainer schloss er als jüngster Pro in Deutschland ab. Er war drei Jahre Akademie-Koordinator im GC St. Leon-Rot bevor er im März 2018 in den GC Schloss Monrepos wechselte. Auf seiner Website dergolfblog.de gibt er

Tipps rund um das Golfspiel.



Anzeige