

PODCAST-CHECKLISTE:

BESSER PITCHEN – UP & DOWN VON ÜBERALL

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

- Hüftbreit stehen
- Gewicht zu 60 % auf dem linken Bein dort bleibt es auch im Rückschwung
- Ball liegt in der Standmitte
- Hände sind vor dem Ball
- Verhältnis Ausholen zu Durchschwung 1/3 zu 2/3: Beschleunigen durch den Ball
- Hände winkeln im Rückschwung ganz leicht, ansonsten bleiben die Hände passiv
- im Durchschwung bleibt das Gewicht links
- Hüfte und Schulter drehen Richtung Ziel
- die Arme bleiben lang gestreckt und die Handgelenke sind fest fixiert

Schlägerwahl:

- Play low - win high: Die richtige Schlägerwahl beim Chippen
- Leider sehe ich viel zu häufig, dass das Sand Wedge zum Chippen genutzt wird.
- Und das macht leider mehr Probleme, als das es hilft.
- Chippe darum mit einem Eisen mit weniger Loft. Ich selber nutze z.B. ein Eisen 8.

So kannst du Chippen üben:

Alles, was du dazu brauchst sind:

- 10 Golfbälle (möglichst dasselbe Modell),
- einen Schläger mit dem du auf diese Entfernung immer chippst.
- und 6 Tees.

Aufbau der Übung:

Suche dir ein Loch auf dem Chipping-Grün aus, auf das du einen - möglichst ebenen - 10- 15 Meter Chip spielen kannst. Dabei sollten 1- 2 Meter Vorgrün zwischen dir und dem Grün liegen.

Stecke dort ein Tee als Startpunkt in den Boden und lege die 10 Bälle dazu. Mit den anderen 5 Tees steckst du, um das Loch auf das du chippst, einen Kreis von einer Schlägerlänge (mit dem Schläger, mit dem du chippst) ab.

Spieler nun die 10 Bälle in Richtung Loch und versuche den Kreis um das Loch oder natürlich das Loch selber zu treffen. Jeden Ball, den du einlochst oder im Kreis zum Liegen bringst, legst du zur Seite. Diese musst du nicht mehr spielen. Alle anderen Bälle

sammelst du auf und chippst diese erneut in Richtung des Loches, bis du jeden Ball einmal in den Kreis gespielt oder eingelocht hast.

Safety Zone:

Je näher der Ball am Loch liegt, desto einfacher ist es ihn einzulochen. Einleuchtend, oder? Der Kreis mit dem Radius einer Schlägerlänge stellt dabei für dein Chippen die **Safety Zone** dar. Ein Ball, der in dem Radius zum Loch liegt, wird sehr sehr wahrscheinlich mit einem Putt eingelocht werden. Je häufiger du den Ball also so nah an die Fahne chippst, desto eher wirst du auch nur einen Putt benötigen und desto besser wirst du spielen und scoren.

Auswertung:

Wie viele Chips musstest du spielen, um die 10 Bälle in das Ziel zu spielen? Notiere dir diese Zahl und versuche, dich jedes Mal, wenn du diese Übung in dein Training einbaust, zu verbessern.

Am besten nutzt du eine solche Tabelle in deinem Trainingsbuch dafür.

DATUM:

ANZAHL DER SCHLÄGE:

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein Fabi