

Kurzes Spiel

<https://golfstun.de/golf-podcast/24-die-technik-beim-pitchen/>

Wer ein guter Golfspieler sein will, muss das kurze Spiel beherrschen, um die gewünschten Resultate zu erzielen. Dabei handelt es sich speziell um Schläge rund ums Grün, welche mit den Wedges und dem Putter durchgeführt werden – dies betrifft fast die Hälfte aller Schläge beim Golf. Das kurze Spiel umfasst den **Chip**, den **Pitch**, das Spiel aus dem Bunker und den Putt. Deswegen ist es so wichtig, dass diese Schlagarten regelmäßig trainiert und nicht vernachlässigt werden. Wer das kurze Spiel gut beherrscht, kann bei den Schlägen enorm viel einsparen.

Der Chip

Soll der Ball in einer gewissen Landezone am Grün ausrollen, kommt der Chip zum Einsatz. Die Entfernung beträgt dabei maximal an die 30 Meter.

Dies trainiert man am besten, wenn man am Grün einen bestimmten Punkt markiert und diesen dann anspielt. Dabei findet man auch gleich das sogenannte Flug-Roll-Verhältnis der eigenen Schläger heraus. Beim Pitchingwedge hat man zum Beispiel ein Verhältnis von 1:1. Längere Eisen hingegen haben eine wesentlich weitere Rollbahn.

Noch eine Variante ist der Chip-Putt, welcher zum Einsatz kommen kann, wenn der Ball höchstens 2 Meter vom Grün entfernt ist. Das Eisen wird dabei auf die Spitze gestellt und wie ein Putter benutzt. Anschließend wieder der Ball wie mit einem Besen in Richtung Loch gefegt.

Der Pitch

Der Pitch wird auf eine Entfernung von circa 20 bis 55 Metern angewendet, aber nur wenn sich zwischen Spieler und Fahne ein Hindernis befindet. Hier ist es wichtig, den Ball exakt zu treffen und die richtige Weite zu erzielen.

Ausschlaggebend sind dabei der richtige Ballkontakt und die optimale Geschwindigkeit des Schlägerkopfes, um auf die nötige Distanz zu kommen.

Diese Art der hohen Annäherung ist daher gar nicht so einfach zu spielen.

Beim Pitch kann man zwischen kurzem, mittellangem und langem Pitch unterscheiden. Der kurze Pitch wird auf 20 Meter gespielt, wobei der Stand hier relativ schmal und der Griff am Schläger kurz ist. Ein mittellanger Pitch wird mit breiterem Stand und höher gegriffenem Schläger gespielt – Distanz beträgt an die 30 Meter. Bei 55 Metern wird der lange Pitch angewandt. Hierbei steht man mit normaler Breite und der Schläger wird wie gewohnt gegriffen. Die Entfernung kann bei allen 3 Methoden durch die Schlägerwahl variiert werden.

Der Bunker

Er ist wohl der unbeliebteste Schlag im Golfsport. Aber in Wahrheit ist er gar nicht so schwer, denn man muss den Ball gar nicht treffen. Der Schläger muss bloß unter dem Golfball durchgeschwungen werden, wobei die Länge des Schlages von der Sandmenge abhängig ist. Wichtig beim Spiel im Bunker ist, immer denselben kompletten Schwung auszuführen.

Der Putt

Das **Putten** ist der leichteste Schlag im Golfsport und wird zumeist auch am Anfang erlernt. Dadurch, dass sie sehr genau zielen, versenken sehr gute Golfspieler einen Putt auf kurze Distanz fast immer. Deswegen ist es sehr wichtig, das Putten regelmäßig zu üben, um die Treffsicherheit zu erhöhen. Hierzu gibt es gewisse Übungen wie zum Beispiel das Spielen von Bällen aus sehr kurzer Entfernung auf ein Loch. Man kann hierbei probieren, die Bälle über den Lochrand hineinkippen zu lassen. Ist man geübt darin, sollte man die Distanz verdoppeln oder verdreifachen. Die Entfernung wird solange erhöht, bis man nicht mehr trifft. Zusätzlich kann man die Schläge ein bisschen variieren, indem man einen Ball versenkt, einen anderen vor dem Loch zum Stehen bringt, den nächsten wieder versenkt, dann einen links vom Loch stoppen lässt und so weiter.

Die häufigsten Fehler beim Chippen sind folgende:

1) Falsche Ballposition

Häufig sehe ich, dass der Ball viel zu weit hinten im Stand liegt. Besser ist es, wenn der Ball mittig bis leicht rechts der Mitte der liegt. Ich empfehle eine Schlägerkopflänge Abstand zum hinteren Fuß und anderthalb Schlägerkopflängen Abstand zum vorderen Fuß.

2) Falscher Schwunggedanke

Du kannst mit dem Schlägerkopf nicht unter den Ball kommen! Zumindest nicht, ohne den Boden umzupflügen. Beim **Chip** triffst Du erst den Ball und dann den Boden. Stelle dir vor, den Ball zu schieben. »Ball anheben« ist als Gedanke nicht hilfreich.

3) Falsche Schwungbahn

Holst du weit aus und schwingst den Schläger beim Chip um deinen Körper herum? Dadurch wird deine Schwungbahn zu flach und du schlägst in den Boden! Hole möglichst gerade aus und halte deinen Unterkörper stabil!

4) Falsche Schlägerwahl

Du nimmst für einen Standard-Chip das Sand **Wedge** oder gar das **Lob Wedge**? Damit machst du dir unnötig das Leben schwer. Wenn du Platz hast, dann lass den Ball rollen. Je kürzer die Flugweite, desto einfacher die Kontrolle. Übe und erarbeite dir ein Längengefühl – bei gleichbleibender Ausholbewegung – mit dem Eisen 8 (längere Chips) bis hin zum Gap Wedge (kürzere Chips).

Die sieben Faktoren für mehr Konstanz

Damit dir deine Chips gelingen, achte auf folgende Faktoren:

1. Der Griff

Beim Chippen empfehle ich – je nach Situation und Vorliebe – zwei unterschiedliche Griffe. Bei längeren Chips den Standard-Eisen-Griff, bei dem der Schläger in den Fingergliedern liegt. Bei kurzen Chips kann der Griff – wie beim **Putten** – mehr in der Handfläche liegen. Greife etwas kürzer. Dadurch bekommst du mehr Kontrolle.

2. Der Stand

Im Stand ist dein Gewicht zu etwa 60% auf dem vorderen Fuß. Dort bleibt es auch. Während der gesamten **Chip**-Bewegung!

3. Die Ballposition

Am besten liegt der Ball mittig bis leicht rechts (also leicht hinten) im Stand. Das sorgt dafür, dass du den Ball besser triffst.

4. Der Weg des Schlägers

Versuche, den Schläger beim Ausholen gerade zu führen.

5. Die Körperbewegung

Deine Hüfte bleibt stabil. Deine Schultern übernehmen die Führung des Schlägers.

6. Der Eintreffwinkel

Wenn du versuchst, mit dem Schläger unter den Ball zu kommen, bleibst du im Boden hängen! Bei einem guten Chip triffst du erst den Ball und dann den Boden. Dein Schläger sollte also deinen Händen folgen. Nicht umgekehrt!

7. Die Schlägerwahl

Chipst du immer mit dem Sand Wedge? Kann man machen, ist aber nicht einfach. Beim Sand Wedge besteht die Gefahr, dass du den Ball mit der vorderen Kante triffst. Übe Chips vom Eisen 8 bis zum Gap Wedge. Du wirst schnell merken, wie viel besser du die Bälle treffen wirst. Mit etwas Übung bekommst du dann auch das Gefühl für die Distanzen.

Du hast die **Fahne** in Sichtweite – doch anstatt den Ball auf das **Grün** zu spielen, landet er im Nirgendwo.

Der Annäherungsschlag – Häufige Fehler beim Pitchen

1. Die Schlägerwahl & Größe der Bewegung

Überprüfe immer die Ball Lage: Liegt der Ball beispielsweise in einer Kuhle, kann ein guter Ballkontakt mit einem Sand **Wedge** oder Lob Wedge eine echte Herausforderung werden. Grundsätzlich gilt: Wenn du den Ball flach spielen kannst, spiele ihn flach. Wieso? Ein Ball, der eine höhere Flugbahn hat, erfordert eine größere Bewegung als ein flacher Ball, der auf die gleiche Distanz gespielt wird. Größere Bewegungen sind fehleranfälliger als kleinere. Mach dir das Leben also nicht unnötig schwer.

2. Anspielen des Grüns

Beachte Tipp Nr. 1 auch beim Anspielen des Grüns. Wenn die Fahne am Rand des Grüns gesteckt ist, kannst du auch gerne die Grünmitte anvisieren. Der in Metern kürzeste Weg zur Fahne muss nicht immer der einfachste sein.

3. Neigung des Oberkörpers

Halte den Winkel des Oberkörpers, den du in der Ansprechposition setzt. Wenn du im Aufschwung den Oberkörper aufrichtest, sind gute Ballkontakte eher zufällig.

Besser pitchen

Wenn du diese drei Punkte beachtest, vermeidest du bereits die drei häufigsten Fehler beim Annäherungsschlag und du wirst konstantere Pitches spielen.

<https://www.golfpost.de/golftraining-golf-in-leicht-pitchen-perfekte-technik>

05. Sep. 2019 von **Alexandra Caspers** in Köln, Deutschland

So spielen Sie den perfekten Pitch

Für den idealen Pitch liegt der Ball mittig, die Füße stehen etwas enger beisammen, die Hände sind in der Ansprechposition vor dem Ball. Für den Rückschwung empfiehlt Bünker ein "One-Piece-Takeaway", dabei arbeiten Schläger, Hände, Arme, Schulter und Hüfte als eine Einheit. Damit wird der Schläger gerade zurückgeführt.

Im Abschwung schwingen Sie den Schläger auf einer Innen-Außen-Schwungbahn durch den Ball. Dafür schwingen die Arme eng am Körper vorbei und der Schläger wird nach rechts vorne durchgeschwungen. Wenn die Schlagfläche im Treffmoment leicht geschlossen wird, verleiht dies dem Ball einen Drawspin. Dadurch erhalten Sie einen kontrollierten Abflugwinkel und ein kontrolliertes Spinverhalten auf dem Grün, mit dessen Hilfe sie den Ball möglichst nah an der Fahne positionieren können.

Mit 1-2-3-Rhythmus zur gleichmäßigen Beschleunigung

Zusätzlich empfiehlt Bünker, wie auch beim Chip, einen 1-2-3-Rhythmus für den Pitch. Dies soll versichern, dass der Durchschwung länger ist als der Rückschwung. Denn ist der Rückschwung zu lang, müssen Sie im Schlag abbremsen und verlieren die Kontrolle über die Schlägerkopfgeschwindigkeit im Treffmoment. Der 1-2-3-Rhythmus hilft, für eine gleichmäßige Beschleunigung zu sorgen.

Folgendermaßen funktioniert das 1-2-3-Prinzip:

1. Wenn man am Ball und bereit zum Schlagen ist, schaut man noch einmal zum Ziel. Sobald man mit den Augen auf der Ball-Ziel-Linie zurückgewandert ist und am Ball angekommen ist, zählt man "Eins".
2. Man holt aus, am Rückschwung-Ende ist die "Zwei".
3. Die "Drei" ist das Finish.

Diese Tipps sollen Ihnen helfen, eine bessere Längen- und Spinkontrolle zu erlangen und den Ball so besser an die Fahne pitchen zu können.