

# Golftraining Pitchen

Was ist ein Pitch?

Ein Pitch ist ein hoher Annäherungsschlag auf das Grün. Üblicherweise fliegt der Ball hierbei zwei Drittel und rollt ein Drittel der Strecke.

So spielst Du einen Pitch

In der Regel verwendest Du hierfür ein **Wedge**. Zum Beispiel das Pitching- oder das Sand-Wedge.

Die Ansprechposition ist folgende:

- Du stehst schulterbreit.
- Das Gewicht ist gleichverteilt.
- Der Ball liegt mittig.
- Du machst einen halben Schwung mit einem Winkel der Handgelenke.

Ein häufiger Fehler ist, mit dem Schläger unter den Ball zu kommen zu wollen. Was dann häufig passiert, ist ein Treffer mit der Kante.

Ein weiterer häufiger Fehler beim Pitch ist, dass die Handgelenke zu stark angewinkelt werden. Achte darauf, dass der Winkel zwischen Unterarm und Schlägerschaft nicht mehr als 90 Grad beträgt.

Der Pitch - Anleitung

Für einen guten Pitch, merke Dir Folgendes:

- Die Hände sind in der Ansprechposition in der Mitte.
- Der Ball liegt in der Mitte.
- Du machst einen halben Schwung.
- Der Winkel zwischen Unterarm und Schlägerschaft beträgt nicht mehr als 90 Grad.

Mit einem gut gespielten Pitch, landest Du näher an der Fahne und wirst Schläge sparen.

## 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 Bunker 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.