

Rocgolf

Rocgolf wurde im März 1997 in Australien gegründet und hat nun seinen europäischen Hauptsitz in den Niederlanden eröffnet. Rocgolf bietet Ihnen alles, was mit Golf zu tun hat: Die Rocsolid-Golftechnik und ein umfassendes Sortiment an hochqualitativen Golfschlägern, Golftaschen und Kleidung; darüber hinaus wird das Produktangebot ständig erweitert.

„Roc“ im Namen „Rocgolf“ bezieht sich auf den mythischen Vogel, der Kraft und Freiheit symbolisiert. Dieser Vogel ist auch bekannt als der Phönix, welcher die Sonne versinnbildlicht, die am Ende jedes Tages stirbt und in der Morgendämmerung des nächsten Tages aus seiner eigenen Asche wiederaufersteht.

Rocgolf wurde von einer Gruppe Golfprofis und anderen Golf-Fanatikern gegründet, die Leuten mehr Spaß an ihrem Golfspiel bieten möchten. Rocgolf vertritt eine innovative Vision, Freiheit und Schlichtheit. Der australische Golfprofi Mike Roberts entwickelte die Rocsolid-Golftechnik auf der Grundlage seiner jahrelangen Erfahrungen als Lehrer. Die Rocsolid-Golftechnik möchte mehr Freiheit durch Kenntnisse vermitteln, um so mehr Spaß am Spiel zu gewinnen. Es handelt sich dabei nicht um neue Techniken oder komplizierte Regeln, sondern lediglich um eine Reihe von Grundlagen und Basisprinzipien, die mehr Gleichmäßigkeit und Rhythmus in Ihren Golfschwung bringen. Sie können jederzeit auf diese Grundlagen zurückgreifen, so einfach ist das.

Immer mehr Leute entdecken die Schönheit des Golfspiels. Rocgolf möchte einen Beitrag zu der Freude liefern, die jeder daran haben kann.



Rocgolf

www.rocgolf.com

Die Rocsolid Golf-Technik

Dieser Golfunterricht ist in 6 Kapitel unterteilt und soll Ihnen helfen, besser zu spielen und mehr Spaß am Golfen zu haben, ganz gleich auf welchem Niveau Sie spielen. Um Ihren Golfschwung verbessern zu können, müssen Sie die anderen Naturkräfte innerhalb des Golfspiels verstehen, nämlich: Kontrolle, Berührung, Rhythmus, Timing, Kraft usw. Diese Kräfte tragen maßgeblich zum Erfolg des Erlernens einer guten Schwungtechnik bei, und darum geht es auf dieser DVD.

Dieser Golfunterricht lehrt im Wesentlichen drei Dinge:

- a) Sie brauchen einen guten Griff,
- b) Sie müssen korrekt zum Ziel ausgerichtet sein und
- c) Sie müssen einen korrekten Aufschwung machen.

Diese drei Aspekte spielen eine Rolle bevor Sie den Ball treffen und können demnach Bestandteil Ihrer „Preflight“-Routine werden. Ihr Golfschwung reagiert auf Ihre Vorbereitungsweise, aber wenn Ihr Griff oder Ihr Zielen nicht so gut sind, wie sie sein könnten, dann ist Ihr Golfschwung vielleicht auch nicht so gut.

Die in diesem Golfunterricht erklärte Technik entspricht der Technik von Turnierprofis. Das eigentliche Treffen des Golfballs kostet überhaupt nicht viel Zeit, nämlich etwa 3 Sekunden, aber die Vorbereitung des Griff und der Ausrichtung zum Ziel dauert länger und widerspiegelt damit den Erfolg des Schlags. Die Fähigkeit von Turnierspielern, um während viertägiger Events zu spielen, hängt von ihrer Fähigkeit ab, einen gleichmäßigen Rhythmus zu handhaben, den Ball gut zu timen, ein Gefühl für den Golfplatz zu entwickeln und von ihrem eigenen Golfschwung, vor allem dem Chippen und Putten. Gute Golfspieler üben ihre Technik, um mit den anderen abstrakten Kräften Schritt halten zu können, die das Golfspiel so phantastisch machen.

Dieser Golfunterricht dient der Information. Wissen verleiht Ihnen die Kraft und das Vertrauen, um besser zu spielen. Nicht Lehrer machen Golfer, sondern Menschen machen Golfer. Wenn Sie einmal mit den Kenntnissen über die in diesem Rocsolid-Golfunterrichtsprogramm erläuterten Techniken bewaffnet sind, wird die Herausforderung, etwas zu ändern, einfacher. Denn das ist die wahrhaftige Herausforderung: die Fähigkeit, etwas zu ändern.

Überblick über das Unterrichtsprogramm

1) Griff: Im ersten Abschnitt erlernen Sie die drei Prinzipien eines guten Griffs:

- a) Kontrolle – Greifen Sie den Schläger kräftig mit Ihren Fingern.
- b) Gefühl – Alle guten Schläge erfordern ein gutes Gefühl, einschließlich des Drivers, Wedges und Putters.
- c) Rhythmus – Wiederholungsschläge sind am erfolgreichsten, wenn Ihr Rhythmus stimmt.

2) Zielen (Aufstellung): Diese äußerst wichtige Lektion bestimmt die Richtung, in der sich Ihr Ball bewegen wird. Wenn Ihr Zielen beim Ansprechen nicht stimmt, gönnen Sie sich selbst nicht die beste Möglichkeit, den Golfball zum Ziel zu schlagen. Die Form Ihrer Schwungbahn beginnt mit einer guten Ansprechposition.

In dieser Lektion können Sie zwei Ziele erreichen:

- a) Richten Sie Ihren Schlägerkopf zum Ziel aus und stellen Sie Ihren Körper „square“ zum Schlägerkopf.
- b) Bringen Sie den Ball in die korrekte Position, gemäß dem Schläger, mit dem Sie spielen.

3) Aufschwung: Den Start Ihres Schwungs nennt man den „Aufschwung“; er reagiert auf die Ausrichtung Ihres Körpers zum Ziel. Er reagiert außerdem darauf, wie Sie Ihren Schläger festhalten. Für einen wiederholten Golfschwung müssen Sie nun den Schläger während des Aufschwungs in der korrekten Bahn bewegen, wobei diese Bahn parallel zu Ihren Füßen verlaufen sollte.

In dieser Lektion können Sie zwei Ziele erreichen:

- a) Beginnen Sie Ihren Aufschwung, indem Sie Ihre Schultern, Arme, Hände und den Schläger in einer koordinierten Einheit drehen. Dies bezeichnet man auch als den „One-Piece-Take-Away“.
- b) Beginnen Sie Ihren Schwung ohne jegliche Handgelenkbewegung, um so einen „großen“ Schwungradius zu ermöglichen; erst wenn sich Ihre Arme ungefähr auf Schulterhöhe befinden, beugen Sie Ihre Handgelenke.

4) Das „Treffmoment“ – Chippen und kurze Schläge: In diesem Abschnitt können Sie 3 Übungen erlernen. In der letzten Lektion haben wir uns auf den Rückschwung konzentriert. In dieser Lektion widmen wir uns der Durchschwungposition. Der Schwerpunkt in dieser Lektion liegt auch darauf, den Ball mit einer korrekten Handbewegung durch die Schlagzone in die Luft zu bekommen.

5) Putten: Ich bin der Meinung, dass Ihr Putting-Stil Ihrer Spielweise in allen anderen Schlägen während eines Golfspiels entsprechen sollte. Es gibt nur ein zu erreichendes Ziel: Den Ball zum „Rollen“ zu bringen, bis er vor dem Loch langsam ausrollt.

6) Andere Schläge, Bunkerschläge, Hanglagen usw: Nicht alle Schläge werden von einer „idealen“ flachen Lage aus gespielt, so dass Sie kreativ sein müssen, wenn ein bestimmter Schlag dies erfordert. Ich schlage vor, dass Sie Ihren Lehrer bitten, Ihnen bei diesen anderen Schlägen zu helfen. Manchmal wird es erforderlich sein, Ihren Griff für einen speziellen Schlag anzupassen oder aber Sie müssen Ihren Stand verändern, wenn Sie sich in einem Bunker oder unter Bäumen befinden usw. Das ist der kreative Aspekt innerhalb eines Golfspiels.

7) Was nun? Warum nehmen Sie nicht einige Privatstunden bei Ihrem Lehrer, um sich bestätigen zu lassen, dass alles, was Sie in diesem Golfunterricht gelernt haben, auch tatsächlich stimmt? Ich glaube auch, dass es eine gute Idee ist, etwa jeden Monat eine Auffrischungs-“Kontroll-“Stunde zu nehmen – die besten Spieler der Welt tun es auch. Golf sollte Spaß machen, also halten Sie sich nicht zurück, vor allem wenn Sie Ihr Handicap verringern wollen.

Lektion 1 Die Griff-Philosophie

In dieser Lektion können Sie drei Ziele erreichen.

1 Kontrolle: Der Golfschlägergriff ist der dünnste aller Sportgriffe, obwohl im Golfspiel der Ball am weitesten geschlagen wird. Ein Tennisschläger, Tischtennisschläger, ein Billardqueue usw. haben alle einen dickeren Griff. Der Golfschläger muss demnach mit Ihren Fingern und nicht wie andere Sportgriffe in Ihrer Handfläche gehalten werden. Unsere Finger sind außerordentlich stark. Tatsächlich tragen wir unsere Einkäufe, unsere Aktenkoffer und alles andere in unseren Fingern, die also viel Kraft haben. Ein kräftiger Fingergriff verleiht Ihnen die beste Kontrolle über den Golfschläger.

2 Gefühl: Einfach gesagt, ist das Gefühl eines unserer Sinne wie Hören, Riechen, Schmecken usw. Wenn Sie den Griff kräftig in Ihren Fingern halten, vermitteln Ihre Handballen, die sehr empfindlich sind, Ihnen auch ein Gefühl für den Schlägerkopf. Dies ist sehr wichtig, denn Sie müssen oben in Ihrem Rückschwung die korrekte Position des Schlägerkopfes „fühlen“.

Unser Gefühl sagt uns auch, wie hart oder weich ein bestimmter Ball geschlagen werden muss. Unsere Augen sagen uns, wo sich das Ziel in der dreidimensionalen Welt befindet; die Entfernung jedoch vermittelt uns unser Gefühl. Unsere Augen fühlen nicht, genauso wenig wie unsere Ohren oder unsere Nase usw.; darum muss die Entfernung von unserem Gefühl ermittelt werden. Dieses „Gefühl“ ist keine Emotion – es ist eines unserer 5 Sinne.

3 Rhythmus: Ich bin der Meinung, dass wir in unseren Beinen rhythmischer sind als in unserem Oberkörper. Wenn Sie sich Rollschuhfahrer, Fußballer oder Tänzer ansehen, werden Sie feststellen, dass ihre Beine die meiste Arbeit machen; diese Aktivität ist auch beim Golf sehr wichtig. Die Art und Weise, in der Sie Ihren Golfschläger festhalten, bestimmt, ob Ihr Oberkörper oder Ihre Beine beim Schlagen am aktivsten sind. Wenn Sie den Golfschläger mehr in der Handfläche festhalten, bewegen Sie mehr Oberkörper- und Schultermuskeln; der Ball wird jedoch nicht weit geschlagen, weil sich unser Körper langsamer als unsere Arme bewegt. Wenn Sie den Schläger jedoch mit den Fingern greifen, ist Ihr Oberkörper entspannter, wodurch Ihre Beine und Arme mehr Kraft auf den Ball ausüben können und Ihnen einen besseren Rhythmus und eine bessere Entfernung bieten.

Zusammenfassung: Wenn Sie den Griff in Ihren Fingern halten, erreichen Sie:

- 1) Ein besseres Gefühl für den Schlägerkopf;
- 2) Ein besseres Gefühl für das Ziel bei allen Schlägen;
- 3) Eine bessere Kontrolle über den Schläger, weil er nicht in Ihren Händen herumrutscht; Denken Sie daran: Ihre Finger sind sehr stark.
- 4) Eine bessere Entfernung mit einem guten rhythmischen Schwung.

Die Technik des Griffs für Rechtshänder

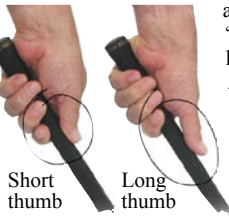
Die linke Hand: Nehmen Sie den Schläger so in Ihre linke Hand, dass der Griff diagonal die Handfläche Ihrer Hand kreuzt. Da der Golfschlägergriff der dünnste aller Sportgriffe ist, wurde er so entworfen, dass er mit den Fingern gehalten wird. Achten Sie darauf, dass sich der Handballen Ihrer Hand auf der Oberseite des Griffs befindet, wenn Sie die Finger schließen.



Wenn Sie auf Ihre Hand heruntersehen, sollten Sie zwei Knöchel auf dem linken Handrücken sehen, wobei das „V“, welches zwischen Ihrem linken Daumen und Ihrem Zeigefinger gebildet wird, zu Ihrer rechten Schulter weist. Wenn Sie Ihre linke Hand ganz öffnen, dann sollte der Handrücken dem Ziel zugewandt sein; das ist korrekt.

Achten Sie darauf, dass sich Daumen und Zeigefinger etwa

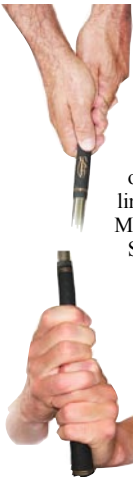




auf der gleichen Höhe befinden. Siehe Bild links. Dies nennt man "mit einem kurzen Daumen spielen". Im linken Bild sehen Sie einen langen Daumen, was bedeutet, dass ein großer Abstand zwischen dem Zeigefinger und Daumen besteht. Wenn wir Stoff fühlen wollen, dann tun wir das zwischen unserem Daumen und Zeigefinger. Es ist also logisch, dass wir ein besseres Gefühl für den Golfschläger bekommen, wenn sich der Griff zwischen Daumen und Zeigefinger befindet. Dies nennt man mit einem "kurzen Daumen" spielen und das ist korrekt.

Noch etwas: Halten Sie das Ende des Schlägers etwa 2 cm über Ihrer geschlossenen linken Hand. Lassen Sie das Schlägerende also nicht in die Handfläche Ihrer linken Hand abgleiten. Dies ist wichtig, weil der Längenunterschied von 12 mm zwischen jedem Schläger in Ihrem Set Golfschläger die korrekte Entfernung bestimmt, über die der Schläger den Ball schlägt. Wenn Sie den Schlägergriff in die Handfläche Ihrer linken Hand nehmen, dann wirkt sich dies auf die Entfernung aus, die der Ball zurückgelegt wird (je nach dem spezifischen Schläger, den Sie gerade verwenden). Die Eisengolfschläger haben einen Längenunterschied von jeweils 12 mm, wobei jede 12 mm einem Schlagentfernungsunterschied von etwa 10 Metern entsprechen.

Die rechte Hand: Diese beiden Bilder des Griffs zeigen wie die rechte Hand die linke Hand



unterstützt - sie befindet sich hinter der linken Hand und führt diese durch die Schwingbahn zum Ziel. Wir Rechtshänder haben die Neigung, mit unserer rechten Seite zu schlagen. Das ist okay, solange unsere rechte Seite auch unsere linke Seite unterstützt. Andernfalls sind wir beim Treffmoment vielleicht „offen“, wodurch der Ball nach links (bei Rechtshändern) „hooked“ oder „sliced“. Der Mittelpunkt Ihres Schwungs ist Ihre linke Schulter; Ihre rechte Schulter muss also nicht den Mittelpunkt Ihres Schwungs „stehlen“ und zu Ihrer rechten Schulter übertragen. Die Art und Weise, in der Sie Ihren Golfschläger festhalten, bestimmt Ihre Schwingfläche. Dies zeigt sich deutlicher, wenn wir uns in den späteren Lektionen sowohl mit der Aufstellung als auch mit dem Aufschwung befassen. Ich schlage vor, dass Sie mit dem kleinen Finger Ihrer rechten Hand Ihren linken Zeigefinger überlappen (linkes Bild). Diesen Griff nennt man auch den Standard-Vardon-Griff. (Harry Vardon 1870 - 1939 war ein Britischer Golfprofi, der diesen „Overlapping“-Griff berühmt machte.)



Lektion 2 Das Ziel – die Aufstellung

Mit der Ansprechposition können Sie zwei Ziele erreichen:

- 1 Beginnen Sie, indem Sie Ihren Schlägerkopf auf das Ziel ausrichten, und passen Sie dann Ihre Körperhaltung an.
- 2 Bringen Sie den Ball in die korrekte Position, gemäß dem Schläger, mit dem Sie spielen.

Dies ist natürlich selbstverständlich, aber wird dennoch selten erreicht. Die meisten Golfer sind nicht korrekt zum Ziel ausgerichtet, was das Schlagen sehr erschwert. Wenn ein Golfer zufällig korrekt zum Ziel ausgerichtet ist, während sich der Ball nicht in der optimalen Position für einen bestimmten Schlag befindet, kann das Schlagen wiederum schwierig sein. Die meisten Fehler während eines Golfschwungs beginnen genau hier. Sie müssen sich absolut davon vergewissern, dass Ihre Ansprechposition korrekt ist, denn sonst können Sie sich nicht verbessern, weil Ihr Golfschwung, der Ihre Ansprechposition widerspiegelt, inkonsistent ist.

1 Richten Sie Ihren Schlägerkopf auf das Ziel aus.

2 Stellen Sie Ihre Füße „square“ zum Schläger. Achten Sie darauf, dass Sie den Schlägerkopf nicht mehr verdrehen, sonst ändert sich das Ziel jedes Mal, wenn Sie den Schläger bewegen. Das Ziel wird vom Schlägerkopf widerspiegelt. Die untere Kante des Schlägerkopfes nennt



man die Sohle. Sie weist bei kurzen Eisen zur Mitte Ihres Stands, bei mittleren Eisen 25 mm weiter zu Ihrem linken Fuß hin, bei langen Eisen weitere 25 mm nach links und steht bei den Hölzern in einer Linie mit Ihrer linken Ferse (Bild oben links). Der Schlägerkopf sagt mir, wo sich der Ball zwischen meinen Füßen befindet. Der Ball liegt etwas weiter vor dem Schlägerkopf.

3 Stellen Sie Ihre Schultern im rechten Winkel zu Ihren Füßen und Hüften. Sie müssen Ihre rechte Schulter senken, denn Ihre rechte Hand befindet sich unter Ihrer linken Hand auf dem Griff. Darum muss auch Ihre rechte Schulter niedriger als Ihre linke Schulter sein (Bild oben links). Noch einmal: Stellen Sie Ihre Schultern „square“ zu Ihren Füßen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre rechte Schulter nicht mitbewegen, wenn Sie Ihre rechte Hand auf den Griff legen, denn dann sind Ihre Schultern nicht mehr parallel zu Ihren Füßen. Denken Sie daran: Sie haben sich zuerst mit den Füßen und dem Schlägerkopf zum Ziel ausgerichtet. Darum müssen Ihre Schultern parallel zu Ihren Füßen stehen. Sie müssen Ihren Oberkörper nach rechts neigen, um diese Position zu erzielen. Anfangs fühlt sich das vielleicht etwas komisch an, aber wenn Ihre rechte Schulter niedriger als Ihre linke Schulter ist, dann neigt sich auch Ihr Kopf leicht nach rechts. Dieser Neigungswinkel Ihres Kopfes wirkt sich auf Ihre natürliche Horizontale aus, aber für einen zweihändigen Sport wie Golf ist dies die korrekte Haltung.



4 Während sich Ihr Golfschlägerkopf zwischen Ihren Füßen befindet, sollte sich der Stiel des Golfschlägers in einer Linie mit Ihrem linken Arm befinden, so dass der Stiel und Ihr linker Arm wiederum eine Linie mit Ihrer linken Schulter bilden, die den Mittelpunkt Ihrer Schwungfläche darstellt (siehe Bild oben). Diese Linie zwischen dem Stiel und Ihrem linken Arm bewirkt, dass Ihre Hände etwas vor dem Schlägerkopf liegen, und das ist korrekt. Wenn Sie eine Armbanduhr tragen, dann befindet sich diese etwas vor dem Schlägerkopf. Dies trifft für alle Schläger in Ihrer Golftasche zu. Unser linker Arm ist der führende Arm

Versuchen Sie, Ihre Arme bei der Ansprechposition in einiger Entfernung von Ihren Hüften zu halten, da Sie sonst die Neigung haben, mehr mit Ihrem Körper und weniger mit Ihren Armen zu schwingen (siehe Bild links). Ein guter Golfschwung wird erreicht, wenn sich Ihre Arme „frei“ vom Körper bewegen. Ein Golfschwung wird im Prinzip von Ihren Armen ausgeführt. Die Aufgabe Ihres Körpers besteht darin, diese

Aktion mit Kraft zu unterstützen.

Lektion 3 Der Aufschwung

Die erste Bewegung des Rückschwungs ist die wichtigste, da sie die Form und die Bahn Ihres Schwungs bestimmt.

In dieser Lektion können Sie zwei Ziele erreichen:

- 1 Beginnen Sie Ihren Aufschwung, wobei Ihre Schultern, Arme und der Golfschläger eine koordinierte Einheit bilden.
- 2 Beugen Sie Ihre Handgelenke über Ihren Schultern.

In Ihrem Aufschwung sollten sich Ihre Schultern, Arme, Hände und der Schläger in einer koordinierten Einheit bewegen. Während Ihr Oberkörper die Drehung beginnt, beugen Sie Ihr linkes Knie, so dass es auf eine Position gerade hinter dem Ball gerichtet ist Ihre linke Ferse kann in einer gleitenden Bewegung etwa 2 cm vom Boden angehoben werden, um die Kniebewegung zu unterstützen. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Hüften nicht seitlich bewegen, während Sie sich im Rückschwung drehen. Wenn Sie sich auf halbem Wege in Ihrem

Rückschwung befinden (siehe Bild rechts), haben sich Ihre Schultern um etwa 90 Grad von Ihrer Ansprechposition aus gedreht. Ihr Rücken ist nun zum Ziel ausgerichtet, Ihr Gewicht hat sich überwiegend auf Ihre rechte Seite verlagert und Ihr Schläger steht weit ab, so dass er in einem „großen“ Radius in Ihrem Aufschwung schwingt. Mit anderen Worten: Beugen Sie nicht Ihre Handgelenke zu Beginn Ihres Schwungs, bis Sie einen „weiten“ Aufschwung gemacht haben.

Lassen Sie oben in Ihrem Rückschwung Ihre linke Schulter nach unten zum Ball weisen, um auf der Schwungfläche zu bleiben und um den Ball sehen zu können.

Die nächste Bewegung während des Schwungs ist relativ einfach: Beugen Sie einfach Ihre Handgelenke, so dass der Schläger oben in Ihrem Schwung auf Ihren Händen stützt. Ihre Daumen befinden sich nun unter dem Griff. Sie sollten sich nun - im Vergleich zur Position auf halbem Wege in Ihrem Aufschwung - in der gegenüberliegenden Position befinden. Sie können Ihre Arme mit gebeugten Handgelenken höher heben. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht mit Ihren Armen oder Schultern „überschwingen“, sonst ist Ihr Abschwing für jeden Schläger Ihres Golfsets unterschiedlich. Probieren Sie, Ihren linken Arm gestreckt zu halten, da er den Radius Ihres Schwungs darstellt und darum konstant sein sollte.

Der Abschwing beginnt mit einer ziehenden Abwärtsbewegung Ihrer Arme, während sich Ihr Gewicht auf die linke Seite verlagert. Probieren Sie, nicht Ihren Körper mit Ihrer rechten Schulter im Abschwing mitzuschwingen zu lassen (bei Rechtshändern), sondern lassen Sie Ihre rechte Schulter unter Ihrem linken Arm und Ihrem Kinn. Mit anderen Worten: Ihre rechte Hand kann die ganze Arbeit machen, solange sie die linke Seite „mitnimmt“. Wenn Ihre Schulter im Abschwing zu früh gedreht wird, machen Sie einen Schwungbogen über die Ziellinie hinaus, so dass ein „Slice“ entsteht, das heißt: der Ball wird nach rechts kreiseln und Kraft und Entfernung einbüßen.

Untenstehende Bilder zeigen, dass die Durchschwingposition dem Rückschwung ähnelt. Der Schläger steht in der Durchschwingposition weit ab und ist auf das Ziel ausgerichtet, Ihre Daumen sind wieder oben auf dem Griff und Ihr Gewicht verlagert sich ganz auf Ihr linkes Bein. Aufgrund der enormen im Abschwing entstehenden Stoßkraft, müssen Sie Ihre Arme frei in einem schönen hohen Durchschwung „mitfließen“ lassen. Der Schwungbogen eines Golfschwungs sollte weit sein. Je weiter der Schwungbogen, desto konsistenter werden Sie bei allen anderen Schlägern sein.

Kurzum: Probieren Sie Ihre Handgelenke auf beiden Seiten Ihres Schwungs über Ihren Schultern zu beugen, um einen großen Radius zu bilden.



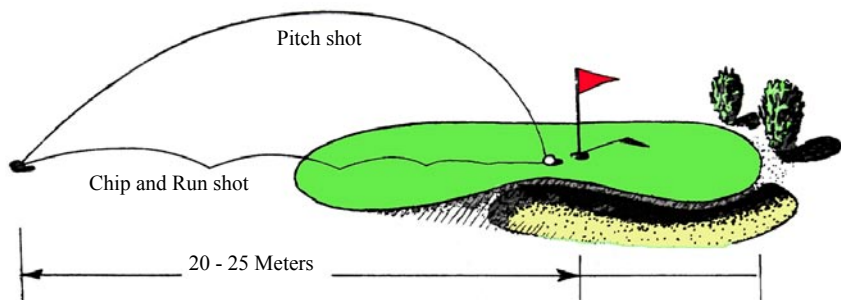
Lektion 4 Kurze Schläge, Chippen und Pitchen

Bisher habe ich in diesem Golfunterricht nur über den Vollschwung geredet, der zwischen dem Tee und dem Grün gespielt wird. Es gibt viele andere kurze Golfschläge, die Sie gut spielen können müssen, wenn Sie Ihr Handicap verringern wollen. Wenn Sie 3 oder 4 Schläge brauchen, um sich dem Grün zu nähern, und dann wiederum 3 oder 4 Schläge, um den Ball ins Loch zu befördern, dann wird Ihr Score in der Tat hoch sein. Darum empfehle ich Ihnen, diesem sehr wichtigen Aspekt des Spiels genauso viel (oder sogar mehr) Aufmerksamkeit zu schenken, wie Ihrem Vollschwung.

Sie können sich dem Grün auf zwei Arten nähern, wenn Sie sich in einer Entfernung von (etwa) 20 bis 25 Metern vom Loch befinden.

- 1 Sie können den Ball entweder chippen und zum Loch rollen lassen oder
- 2 Sie können den Ball mit ausreichendem Rückwärtsdrall hoch in die Luft pitchen, so dass der Ball, sobald er in der Nähe des Loches gelandet ist, schnell anhält.

Chippen:



Wenn sich keine Hindernisse, wie Bunker oder Bäume, zwischen Ihnen und der Fahne befinden und der Boden relativ eben ist, dann können Sie den Ball zum Fahnenstock chippen und rollen. Verwenden Sie je nach dem spezifischen Schlag ein Eisen 5, 6 oder 7. Spielen Sie den Ball niedrig zu einem Gebiet, das Sie für diesen spezifischen Schlag für richtig halten. Halten Sie Ihre Handgelenke relativ steif während dieses Schlags – genauso wie beim Putten.

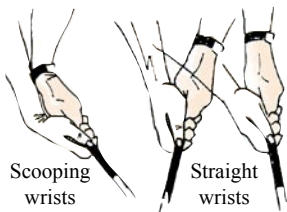
Pitchen:

Jeder Schlag, der eine „Pitchmarke“ des Balls in der Putting-Oberfläche des Grüns hinterlässt, ist ein „gepitchter“ Schlag. Die Pitchmarke muss vom verantwortlichen Spieler repariert werden. Der gepitchte Ball hat einen größeren Rückwärtsdrall als ein gechippter Schlag, so dass der Ball nach dem Landen auf der Putting-Oberfläche schnell still liegt. Es ist schwieriger einen gepitchten Schlag über kürzere Entfernungen konsistent gut zu spielen, da es eine größere Präzision erfordert, um den Ball an einer bestimmten Stelle landen zu lassen. Der gechippte Ball landet dagegen auf einer breiteren Landefläche und soll dann Richtung Fahne weiterrollen.

Wenn sich jedoch ein Hindernis zwischen Ihnen und der Fahne befindet, haben Sie keine andere Wahl, als den Ball hoch in die Luft zu spielen, um Schwierigkeiten zu vermeiden. Wenn Sie den Ball hoch spielen wollen, müssen Sie ein Wedge oder Sand-Wedge verwenden. Falls nötig, können Sie auch den Schlägerkopf „öffnen“.

Die Technik für beide Schläge ist im Wesentlichen die gleiche. Das linke Handgelenk ist bei der Ansprechposition gerade und sollte darum während





des gesamten Schlags gerade bleiben. Schwingen Sie den Schläger nicht unter den Ball, um ihn in die Luft zu schaufeln (siehe Bild links), sondern lassen Sie den Ball rückwärts über den Schlägerkopf nach oben rollen, während Sie zum Ziel durchschwingen. Alle kurzen Schläge im Golf werden hauptsächlich mit Ihren Armen und Händen gespielt. Während Sie also Ihre Handgelenke steif halten, müssen Sie Ihre Arme frei durch den Ball durchschwingen lassen.

Wenn Sie eine Armbanduhr tragen, dann befindet sich diese etwas vor dem Ball in der Ansprechposition. Lassen Sie Ihre Armbanduhr vor dem Schlägerkopf durch die Treffzone gehen und Sie werden viel mehr Erfolg haben.

Lektion 5 Putten

In dieser Putting-Lektion können Sie ein Ziel erreichen:

1 Den Ball rollen zu lassen.

Ein Schlagball ist etwas anderes als ein rollender Ball. Ein Schlagball "hebt" schnell vom Putterkopf ab und hält im Allgemeinen schnell an, während ein rollender Ball einen Vorwärtsdrall aufweist, vor dem Loch langsam ausrollt und dann hineinfällt. Zielen ist sehr wichtig, aber weil die Entfernung "gefühl" wird, kann es schwieriger sein, die Länge eines Putts zu kontrollieren. Sie müssen also lernen, "durch den Ball hindurch" zu schlagen. Das Schlagen durch den Ball muss erfahren werden und wird in der Praxis gelernt. Das Prinzip des Schlagens „durch“ den Ball hindurch – im Gegensatz zum Schlagen „gegen“ den Ball - trifft auch auf alle anderen Golfschläge zu, denen Sie während eines Golfspiels begegnen werden.

Griff: Ich schlage vor, dass Sie den „Reverse Overlapping“-Griff (Bild links) verwenden, wobei der Zeigefinger Ihrer linken Hand die Finger Ihrer rechten Hand überlappt. Die Erweiterung Ihres linken Zeigefingers über Ihrer linken Hand hilft Ihnen, beide Handgelenke steif zu halten. „Schaufeln“ Sie beim Putten nicht mit den Handgelenken (Bild rechts). Die meisten Turnierspieler wenden diesen Griff an; Sie können jedoch auch wie bei all Ihren anderen Schlägern den Standard-Vardon-Griff anwenden.



Die Aufstellung: Der Ball kann etwas weiter vor der Mitte Ihrer Füße liegen. Ihre Knie können leicht gebeugt sein, Ihr Kopf befindet sich über dem Ball und Ihre Augen blicken auf die Oberseite des Balls (Bild links). Probieren Sie in Ihrer Annäherung an alle Golfschläge, aber vor allem beim Putten, nicht zu „militärisch“ zu sein. Seien Sie nicht zu steif, sondern „sprechen“ Sie mit dem Ball...



Der Schlag: Lassen Sie Ihre Arme wie ein Pendel schwingen und lassen Sie Ihre Hände vor Ihren Hüften oder Ihrem Hosenschlitz vorbeischnellen. Im Bild oben rechts können Sie sehen, dass die Hände in der „Hosenschlitzposition“ stehen bleiben. Dies ist falsch, weil die Handgelenke eine schaufelnde Bewegung machen. Sie müssen Ihre Hüften und Beine während des ganzen Schlags ganz still halten, aber Ihre Schultern können leicht mitbewegen, wenn Ihre Arme durch den Ball schwingen. Ihr Rückschwung ist kürzer als Ihr Durchschwung. Denken Sie daran, dass ein längerer Durchschwung



Ihnen hilft, einen Vorwärtsdrall für die konsistente Entfernung, die der Ball zum Loch zurücklegt, zu bewirken.

Erfolgreiches Putten beginnt mit dem richtigen "Gefühl" für die Länge eines Putts. Wenn Ihr Putting präzise ist, aber der Ball endet zu weit (oder zu nahe) neben dem Loch, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie den Return-Putt verpassen und einen „3-Putt-Grün“ machen. In einem Golfspiel sind 36 Putts auf der Scorekarte für das Putten vorgesehen. Um Ihr Handicap zu verringern (Score) ist es sehr wichtig, dass Sie lernen, den Ball rollen zu lassen, so dass Sie 2 statt 3 Putts brauchen.

Ich schlage vor, dass Sie beim Putten anfangen, eine gute Praxisroutine zu erlernen. Die Art und Weise Ihrer Putting-Technik widerspiegelt Ihre Spielweise in Bezug auf „durch den Ball hindurch schlagen“, aber auch wie Sie Ihren Körper zur Unterstützung eines guten Golfschwungs einsetzen. Wenn Sie einen Ball auf dem Putting-Grün bis „vor“ das Loch putten, können Sie die gleiche Haltung für

alle Ihre anderen Golfschläge anwenden, indem Sie den Ball bis vor das Ziel schlagen. Denken Sie daran: Beim Putten ist es immer einfacher am Loch „vorbei“ zu schlagen - es ist tatsächlich das Einfachste. Das gleiche Prinzip des Schlagens am Loch „vorbei“ gilt jedoch auch für alle anderen Golfschläge, denen Sie während eines Golfspiels begegnen. Am Ziel vorbei schlagen kann eigentlich jeder. Es ist viel schwerer, den Ball im Spiel zu halten. Genauso wie man im Tennis probieren muss den Tennisball innerhalb der Grundlinie des Tennisplatzes zu halten. Das Loch im Golf lässt sich mit der Grundlinie im Tennis vergleichen. Sie werden natürlich Schläge spielen müssen, die sich außerhalb Ihres Schlagbereichs befinden; ich meine jedoch vor allem die Schläge mit Ihren „kurzen“ Eisen: Chippen und Putten. Es ist alles eine Frage der Einstellung.



Auf unserer Website www.rocgolf.com finden Sie mehr Informationen über unsere Produkte. Sollten Sie Fragen über den Inhalt unserer DVD oder des Hefts haben, zögern Sie nicht uns eine E-Mail an nachstehende Adresse zu senden: info@rocgolf.com