

## Drei Standardschläge mit der Sandwedge

### Drei Standardschläge mit der Sandwedge

#### - Gefühl und Vertrauen beim Golfspiel.

Dass beim Golfspiel der Ball nicht mit jedem Schlag solide getroffen wird, ist kein Geheimnis und für alle Spielstärken als normal zu erachten. Mag der Schwung im Moment aus dem Ruder gelaufen sein, es ist gleichwohl möglich, gut zu scoren. Eine Voraussetzung hierfür besteht darin, auf dem Grün und um das Grün herum mit dem Ball entsprechend ihren individuellen Möglichkeiten zu arbeiten. Um dies zu erreichen, ist es notwendig, das kurze Spiel beim Pitchen, Chippen, Putten und aus dem Bunker heraus besser zu beherrschen.

Deshalb möchte ich nun auf drei Schlag-Möglichkeiten eingehen, die am besten mit der Sand- oder der Pitchingwedge ausgeführt werden können. Prinzipiell können Sie diese Schläge mit demselben Schwung spielen, den Sie auch beim langen Spiel einsetzen. Sie haben dann jedoch - mit kleinen Veränderungen - die Möglichkeit, in jeder Situation den am besten geeigneten Schlag zu spielen, ohne viel an ihrem Schwung zu verändern. Zunächst ist nur ein einfaches Verändern des Schlägergesichtes, sowie der Ball- und Handposition notwendig. Auf diese Weise können effektive und zielgerichtete Schläge ausgeführt werden. Der Körperaufbau ist für alle drei Schläge der gleiche, wie schon erwähnt, nur die Hand- und die Ballposition verändern sich. Meine Präferenz für diese Schläge ist der Sandwedge. Der Sandwedge sollte 2-5cm je nach Schlaglänge kürzer gegriffen und der Abstand zum Ball ebenfalls 2-5cm geringer sein. Insbesondere dieses kürzere Greifen des Schlägers gibt Ihnen die Kontrolle, die Sie für den Schwung und die Schlagausführung benötigen. Beim Körperaufbau für den Schlag ist eine Beugung von der Hüfte aus nach vorne zum Ball hin, in Verbindung mit einer leichten Beugung der Knie, notwendig. Die Füße sollten enger und dabei leicht geöffnet sein, wobei das Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist. Jeder Spieler sollte sich bewusst sein, dass diese Schläge Finessenschläge sind, also Schläge, die mit sehr viel Gefühl ausgeführt werden sollten. Der Griffdruck spielt hierbei eine besondere Rolle: er muss so fest sein, dass der Schläger während des gesamten Schwunges gefühlt und kontrolliert werden kann.

Dieser Schwung sollte eine Miniaturversion des vollen Schwunges sein. Der Rückschwung wird gestartet, indem der Schlägerkopf zusammen mit den Händen und den Armen zurückgeführt wird. Dabei können die Handgelenke im Rückschwung entsprechend der Schlaglänge abgewinkelt werden, jedoch sollte der Winkel so minimal wie möglich sein. Die Wedge sollte je nach Schlaglänge entsprechend zurück geschwungen werden: der Durchschwung sollte in jedem Fall, ebenso weit durch geschwungen werden, wie Sie den Wedge zurück geschwungen haben. Jede Bewegung des Unterkörpers ist eine Reaktion auf die Rückschwunglänge, auf die Bewegung des Oberkörpers und auf die Schwunggeschwindigkeit.

## **Drei Standardschläge mit der Sandwedge**

Für das Gelingen des Schwunges muss die Konzentration auf Schwungtempo und Rhythmus liegen. Der Downschwung sollte mit einer leicht nach unten gehenden Schwungbewegung vom Ball zum Boden hin ausgeführt werden. Mit dieser Standardmethode können Sie drei Schlagausführungen mit nur geringfügigen Änderungen spielen: Diese Schläge sind wichtig, falls es im langen Bereich mal nicht so klappt und zugleich geeignet, den Score zu verbessern - wenn sie wiederholbarer geworden sind.

### **Der Pitch- and Runshot**

Bedienen Sie sich dieses Schläges, wenn Sie vom Grünanfang bis zum Loch genügend Raum haben, um den Ball rollen zu lassen oder wenn er eine Grünneigung hinaufgespielt werden muss. Der Ball sollte rechts vom Zentrum Ihres Standes liegen, platzieren Sie Ihre Hände und den Schlägergriff in der Mitte Ihres Körpers, die Entfernung zum Ball ist dann auf jeden Fall ausreichend. Das bedeutet, dass der Schaft nach vorne geneigt ist. Beachten Sie dabei, dass die Vorderkante des Schlägerblattes rechtwinkelig zur Ziellinie ausgerichtet ist. Stellen Sie sicher, dass im Treffmoment Ihre Hände und der Griff vor dem Ball sind. Dies führt zu einem niedrigen Ballflug, der Ball kommt auf dem Grün auf und rollt zum Ziel hin.

### **Der Pitch:**

Haben Sie weniger Grün, mit dem Sie arbeiten können, beziehungsweise der Abstand vom Anfang des Grüns bis zum Loch ist geringer, oder Sie pitchen einen Hang hinunter, dann sollten Sie einen leicht höheren Schlag spielen, der etwa die gleiche Länge fliegt und rollt. Platzieren Sie den Ball im Zentrum Ihres Standes, halten Sie Schlägergriff und Hände in der Mitte Ihres Körpers und öffnen Sie das Schlägerblatt beim Adressieren leicht. Der Schwung sollte länger, langsamer und rhythmisch sein. Der Schläger sollte in Down-Treffmoment und Durchschwung nicht bewusst beschleunigt werden. Der Schlägerkopf und die Hände sollten im Impact mit dem Ball auf gleicher Höhe sein. Dies produziert einen weicheren, mehr in die Höhe gehenden Schlag mit einem minimalen Roll.

## Drei Standardschläge mit der Sandwedge

### Der Lob Pitch:

Befinden Sie sich in einer Situation, in der Sie den Ball hoch spielen müssen, weil Sie wenig Rollmöglichkeit haben und der Ball sofort nach dem Landen liegen bleiben soll. Auch bei diesem Schlag sollten der Schlägergriff und ihre Hände im Zentrum vor Ihrem Körper und das Schlägerblatt ihres Sandwedges mehr als zuvor geöffnet sein. Der Ball sollte sich bei diesem Schlag links vom Zentrum, also mehr zum linken Absatz hin befinden. Mit dieser Art Körper- und Ballaufbau erreicht das Schlägerblatt im Impact den Ball vor den Händen, was dazu führt, dass er eine höhere Flugbahn bekommt. Hierbei ist es wiederum wichtig, dass Sie länger und auch langsamer schwingen, da der Ball Energie braucht, um höher und angemessen zu fliegen. Das heißt, fliegt der Ball höher, landet er weicher und ohne viel zu rollen.

### Übung:

Ist der Erfolg im kurzen Bereich mit der Pitching oder Sandwedge bei einer Länge unter 100m gering, ist der Grund dafür meiner Erfahrung nach, dass der Golfer im Rückschwung seine Unterarme verdreht oder er winkelt den Schläger zu früh nach innen. Wenn dies geschieht, ist der Schlägerschaft in der Mitte des Rückschwunges durch das Abwinkeln der Handgelenke zu steil, ironischerweise wird der Schläger dann – indem er nach unten und vorne zum Ziel schwingt - von außen an den Ball gebracht. Durch die Art des Schwunges wird der Schläger nach dem Impact zum Körper heran gezogen, dabei beugen sich die Arme und das Schlägerblatt wird geöffnet. Das offene Schlägerblatt und die dabei nicht gestreckten Arme verursachen viele Probleme, wie toppen, hacken oder gar einen Socket. Zur Verbesserung des Schlages ist meine Empfehlung, sich visuell die Schwungebene vorzustellen z. B. nach Ben Hogan, eine Glasscheibe, die vom Ball aus gesehen, über dem Schultergürtel liegt. Parallel unterhalb dieser Scheibe sollte der Schläger zurückgeschwungen und im Down und Vorwärtsschwung eher noch unterhalb des Rückschwungweges zum Ball hin geschwungen werden. Diese Vorstellung können Sie unterstützen, indem Sie sich mit dem Rücken an eine Wand stellen, die Füße in einem Abstand von ca. 20cm zur Wand plazieren und dabei ihre gewohnte Körperadressposition einnehmen. Schwingen sie den Schläger mit Händen und Armen gemeinsam zurück und – befindet sich der Schlägerschaft parallel zum Boden - sollte er auch parallel zur Wand sein und die Wand nicht treffen. Ist der linke Arm parallel zum Boden, sollte der Schlägerschaft ca. 10cm zu einer Linie vor den Fußspitzen zeigen. Am Rückschwungende ist es richtig, wenn der Schaft parallel zur Wand ist und sie nicht berührt oder er wird nach rechts gekreuzt. Streift der Schlägerkopf auf halber Höhe im Downschwung die Wand, ist das ein normaler Vorgang und zeigt, dass der Schläger nicht zu steil von außen zum Ball geschwungen wird. Wenn Sie diese einfache Methode zu Greenside-Schlägen üben, werden Sie jenes Gefühl und Vertrauen in Ihr Spiel entwickeln, das ihnen hilft, den Ball nah ans Loch zu schlagen und so auf Dauer Ihren Score verbessern.