



Bernd H. Litti

Kurzer Weg zum guten Golf

Der Kompakt-Ratgeber für Schnellstarter
und Späteinsteiger





Fore!

Jeder Golfer und jede Golferin möchte sich verbessern. Doch die meisten tun sich schwer. Trotz guter Ansätze, innerer Hingabe und ehrenvoller Vorsätze schaffen sie es nicht, ihr Spielniveau anzuheben. Mein Buch „Kurzer Weg zum guten Golf“ will Sie zielgerichtet unterstützen – von den ersten Schritten hin zur Turnierreife bis zur realistischen Handicap-Verbesserung.

Viele Golf-Ratgeber unterscheiden sich nur in Details, nicht aber in ihrer Substanz voneinander. Meine bisherigen Bücher eingeschlossen. Sie beschreiben Erfahrungen großer Golfer und geben hauptsächlich Vorstellungen vom „perfekten“ Golfspielen wieder. Die meisten Lernbeispiele gehen kaum auf das Körpergefühl und auf die persönliche Gedankenwelt des durchschnittlichen Golfers ein.

Viele Fachbeiträge präsentieren langatmige Bildreihen zum Schwung. Das trifft auch auf Apps und DVDs zu. In vielfältiger Weise wird versucht, den scheinbar einzig richtigen Dreh zum perfekten Schwung zu beschreiben. Zu viel Trainingshinweise mit über großem Zeitbudget. Wer das nicht hat, muss sich mit kleinen Fortschritten bescheiden. Mein Anliegen ist es, Ihnen Angebote zu

machen, die im Gedächtnis haften bleiben. Unterstützt von klarer Sprache und einprägsamen Bildern.

Stundenlanges Schinden auf der Range ist nicht mehr drin. Die Freude am Spielen steht bei uns – ich hoffe, Sie sind mit der Wir-Formulierung einverstanden – ganz oben. Natürlich streben wir nach soliden technischen Fundamenten in Sachen Griff, Stand und Richtung. Verbunden mit solidem Schwungablauf, der ein optimales Treffen des Balls in seinen vielfältigen Lagen überhaupt erst zulässt.

Mein Streben ist es, Ihnen zu möglichst baldiger Schwungkonstanz zu verhelfen. Erst ein wirklich freier Schwung, den man mehr fühlt als man ihn sehen kann, führt zu einem festen Schlagmuster. Für den Weg dahin gibt es kein einheitliches Bewegungsmuster. Je eher Sie, ob als Schnellstarter oder Späteinsteiger, Ihr persönliches Schlagmuster finden, desto erfolgreicher werden Sie über den Platz gehen und Ihr Spiel genießen.

In diesem Sinne: viel Spaß!
Ihr

Bernhard Littner

1. Kapitel:
Einfach Gas geben
Grundlagen fürs Holz- und Eisen-Spiel 8



2. Kapitel:
Präzision steht im Mittelpunkt
Chuppen mit Gefühl 32



3. Kapitel:
Mit Absicht hoch hinaus
Pitchen auf verschiedene Weise 50



4. Kapitel:
Mit Köpfchen aus dem Sand
Bunkerspiele leicht gemacht 66



5. Kapitel:
Glaub an Deine Putts
Das Finale auf dem Grün 88



6. Kapitel:
Erwartungen in seine Schläge setzen
Schlag nach eigenem Muster 108



7. Kapitel:
Wer regelsicher ist, spielt selbstbewusst
Die wichtigsten Regeln 128



8. Kapitel:
Wenn's drauf ankommt
Turniere spielen 150



9. Kapitel:
Damit man sich nicht wie ein Anfänger fühlt
Das Wichtigste für die Platzreife 172

- Glossar**
 Alle im Lauftext *kursiv* geschriebenen
 Golfbegriffe finden Sie da. **190**
Stichwortverzeichnis 230
Impressum 240



Einfach Gas geben

Um Abschläge kraftvoll und mit kühlem Kopf kreativ zu meistern, hilft es, seine eintrainierte Schwungtechnik zu kennen und Verbindungen zu bereits vorhandenem Wissen herzustellen. Sitzt die Grundlagen Ausrichtung, Griffhaltung und *Schwungebene*, so spielt es keine Rolle, ob man ein *Holz* oder *Eisen* in der Hand hält: Der wiederholbare Schlagablauf fällt annähernd gleich aus.

< Der Driver hat von allen Schlägern das meiste Feuer in sich. Seine Schlagweite entfacht schnell Begeisterung. Dank seines großen Kopfs kann man schon nach kurzer Zeit mit ihm aufs Ganze gehen.

Wie man sein Schwungtempo findet

Jeder kann so schnell schwingen, wie er will, solange er dabei nicht sein Gleichgewicht verliert oder zu konzentriert auf zu viele Einzelheiten seiner Schlagtechnik achtet.

Manchmal bedeutet ein langsamer Schwung, dass Angst im Spiel ist, der Ball könnte schlecht getroffen werden. Oft fallen bei den meisten Amateuren die Schläge zu kurz aus. Um gewünschte Weite und Präzision zu erreichen, dreht man den Körper um die eigene Achse. Dabei stellt man sich einen Kreisel vor. Wird der langsamer, fängt er an zu eiern. Deshalb darf man

niemals in den Fehler verfallen, während des Schwungs seitlich wegzkippen oder zu schwanken. Das passiert, wenn man aus der Achse gerät oder sein Schwungtempo zu sehr drosselt oder im Umkehrschluss überdreht.

Es gibt gute Golfer, deren Schwünge sehr schnell aussehen, und andere, die fast träge wirken, weil ihre *Schlägerkopfgeschwindigkeit* (Head-Speed) erst vor dem Treffmoment auf Turbo schaltet. Einen allgemein gültigen *Rhythmus*, der zu jedem passt, gibt es nicht. Aber alle *Proetten* und *Pros* schwingen fortwährend gleich schnell.

Wie die Hand zum Schläger greift

Der *Griff* ist der einzige Kontakt, den der Spieler mit dem Schläger zum Ball hat. Wie die Hand zum Schläger greift, ist ausschlaggebend für den gesamten Schwungverlauf.

Es gibt keinen erfolgreichen Golfer mit einem schlechten Griff. Aber viele schlechte Golfer mit schwacher oder verspannter Griffhaltung. Stimmt der Griff zum *Driver*, dem König unter den

Schlägern, können sich die Fliehkräfte des *Balls* voll entfalten und ihn in schier endlose Ferne befördern.

Der Druck auf den Schlägergriff wird nie verändert. Er fördert einen fließenden Golfschwung. Bei einer entspannten Griffhaltung wird sich während des gesamten *Schlags* der Griffdruck so anführen, als ob man ein rohes Ei in der Hand hält.

Der ausgewogene Standardgriff



1. Mit links fasst man den Schläger

Der meiste Druck lastet auf den letzten drei Fingern, die auf dem Schlägergriff liegen. Diese Griffhaltung, auch *Overlapping-Grip* genannt, genießt bei vielen größtes Vertrauen.



2. Die rechte Hand greift über

Die kräftigen Muskeln des rechten Zeigefingers und Daumens bleiben entspannt. Das von Daumen und Zeigefinger gebildete V der linken Hand weist auf die rechte Schulter.



3. Die Finger liegen auf dem Griff

Hände und Finger liegen eng aneinander. Keine Zwischenräume beim Griff zulassen, sonst besteht Rutschgefahr und der einwandfreie Handgelenkeinsatz im Rückschwung wird schwer möglich sein.



4. Die Vs sind parallel ausgerichtet

Der rechte Daumen liegt auf dem linken. Der kleine Finger der rechten Hand rutscht über den linken Zeigefinger und kuschelt sich in die Vertiefung zwischen Zeigefinger und Mittelfinger.

Zwei weitere Griffe zur Auswahl



Der Zehnfinger-Griff

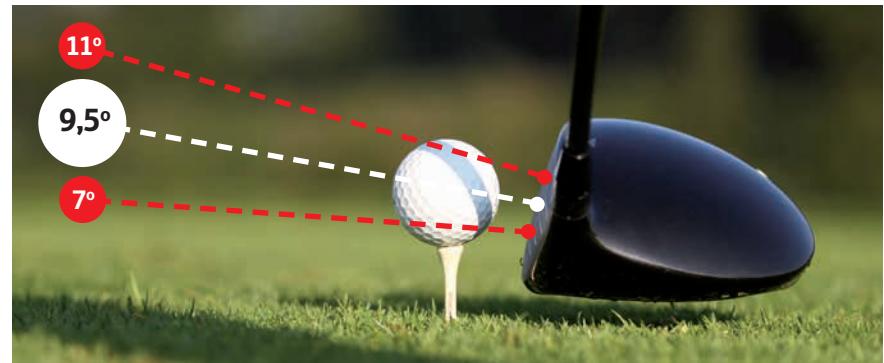
Golfer mit Gelenkproblemen favorisieren diesen Griff. Sie meinen, dass man so im Rückschwung voll abwinkeln kann, um den Schläger im Treffmoment stark zu beschleunigen.



Der Interlocking-Griff

Ähnlich dem Standardgriff. Hier verhakt sich der kleine Finger der rechten Hand mit dem Zeigefinger der linken. Menschen mit kleinen Händen greifen gern so zum Schläger.

So wird aufgeteet und gestartet



Normal aufteet

Die meisten Profis lassen den Driverkopf vor dem Start über dem Boden schweben. Der *Loft* (Schlagflächenneigung) des Schlägers im Bild beträgt 9,5 Grad. Schon ein Zentimeter über seiner *Sweetspotzone* beträgt der Loft 11 Grad.

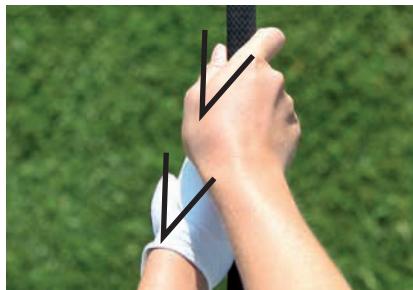
Ein Zentimeter tiefer verändert sich der Loft im Treffmoment zu rund 7 Grad. Übrigens, umweltbewusste Golfspieler benutzen nur Tees aus Holz, weil sie im Gegensatz zu Tees aus Plastik verrotten.

Mit der Griffhaltung spielen



Der starke Griff

Um mehr Drive-Distanz zu erreichen, drehen *Longhitter* vom neutralen Standardgriff die Vs etwas mehr nach rechts, zum *starken Griff*. Einfach ausprobieren!



Der schwache Griff

Dieser Griff – wenn die Vs nach links weisen – ist ein Distanzkiller. Aber bei kurzen Schlägen gibt der *schwache Griff* vielen oft ein besseres Gefühl für mehr Richtungskontrolle.



Hoch aufteet

Hoch aufgeteet, darauf achten, dass der Driver schwebt. So hat man bessere Chancen, mit gleichmäßiger Geschwindigkeit vom Beginn bis zum Ende des Schlags den Ball zu treffen.



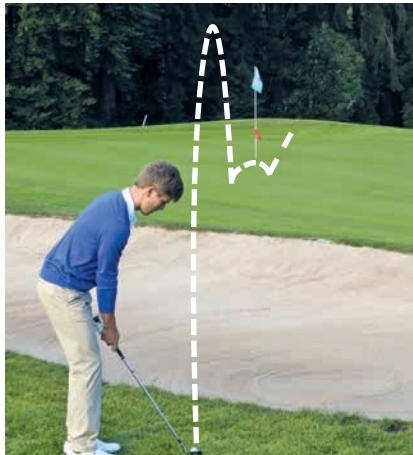
Niedrig aufteet

Ruht das Gewicht des Schlägers auf dem Boden, neigt man unbewusst dazu, den Griff zu lockern. Zudem kann der Schwungstart zu abrupt und zu verkrampt ausfallen.

So bleibt man Herr der Lage

Über den Bunker mit Schwung hoch hinaus

Der Ball wird mit dem Sand- oder *Lob-Wedge* zwischen Standmitte und rechtem Fuß gespielt. Das Gewicht liegt während des gesamten Chippens linksseitig. Dank des steilen Auftreffwinkels erhält der Ball genügend *Backspin*, „beißt“ nach dem zweiten oder dritten Bodenkontakt und setzt seinen Weg zum Loch mit wenig Rollbewegung fort.



Auf dem Vorgrün gewinnt der kleine Chip

Der Chip mit *Hybrid* vom Grünrand erfordert eine geringere Körperbewegung als mit einem Wedge und bietet somit kaum Spielraum für Fehler. Als Erstes greift man kürzer, das erhöht die Kontrolle. Der linke Arm bleibt weitgehend gerade, aber nicht steif. Gut funktioniert das mit dem Pendelschwung, den Schultern und Arme kontrollieren. Da hopst der Ball kurz in die Luft und rollt und rollt.



Fahne raus oder drin lassen?

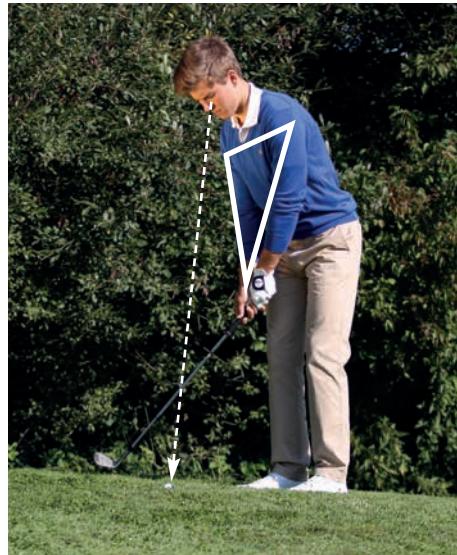
Gerade beim Chippen ums Grün fragen sich viele, ob sie – mit oder ohne Fahnenstock (*Pin*) – ins Loch spielen sollen. Laut umfangreicher Tests fallen knapp mehr Bälle ins Loch, wenn die Fahne steckt, weil der Ball mit ausrol-

lender Geschwindigkeit gegen den Pin rollt und in die Lochhülse fällt. Allerdings prallen angriffslustig geschlagene Chippss leicht von der Fahnenstange ab und bleiben neben dem Loch liegen.

Der Chip im Ganzen

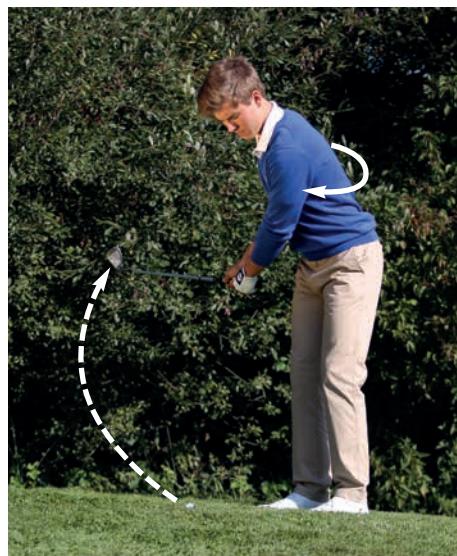
1. Der schmale Stand

Den Aufschwung beginnt man mit passiven Händen, Handgelenken und Armen. Die Arme bilden mit den Schultern ein Dreieck für die Pendelbewegung.



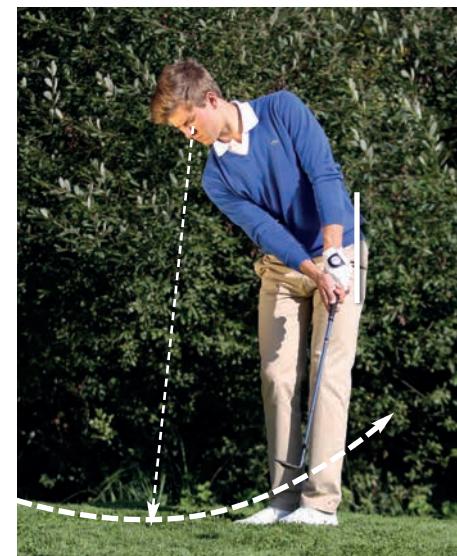
2. Der ruhige Rückschwung

Die Länge des Rückschwungs hängt von der zu überwindenden Entfernung ab. Beim Abschwung sich nicht zurückhalten. Eher beschleunigen als bremsen. Der Schwung gerät mit den Schultern in Fahrt.



3. Der feste Durchschwung

Gestreckte Arme führen den Schläger tief am Boden auf der Ziellinie entlang. Die Hände sind vor dem Schlägerkopf und bleiben dort im Chip-Verlauf. Den Kopf hält man lange nach dem Ballkontakt unten, bis der Ball mit verlässlicher Höhe und Länge sicher unterwegs ist.



4. Das standhafte Chip-Ende

Mit einer kleinen Drehung beim Auspendeln ist die Hüfte zur Seite geschoben. Der Durchschwung entspricht hier nicht der Länge des Rückschwungs.

Gute Chips sind Gefühlssache. Nur eins sollte am Ende feststehen: Man hält die Finish-Position zwei, drei Sekunden.

Glossar

Kaum ein anderer Sport hat so viele Spezialausdrücke und ungewöhnliche Bezeichnungen wie Golf. Damit man Golf-Begriffe auf Anhieb verstehen kann sind die wichtigsten Ausdrücke von A wie *Abschlag* bis Z wie *Zweiten Neun* erklärt.

Utility Wood
Alignment Sticks **Spikemarken**
Baseball-Griff *Course Marshal*
Ersten Neun
Albatros **Triple-Bogey**
Einstellige Handicapper
Spiegelei *Signature-Hole*
Fairway-Bunker
Zeitweiliges Wasser *Offset-Stellung*
Pot-Bunker **Playing-Professional**
Rote Markierung **Mulligan**
Tigerline *Out of Bounds*
Wintergrün

Abschlag

Englisch: *Tee*. Oft erhöhte Rasenfläche, auf der der erste Schlag an jedem *Loch* erfolgt. Es gibt verschiedene Abschläge, die unterschiedlich farbig gekennzeichnet sind. Je nach Gesamtlänge des Platzes werden sie von bestimmten Kategorien von Spielern, wie Damen, Herren, höhere *Handicaps*, niedrigere Handicaps, benutzt. Die vom Loch am weitesten entfernten Abschläge sind für die besten Spieler.

In der Golfsprache steht das Tee auch für den kleinen Holzstift, auf den der Ball auf dem Abschlag „aufgeteet“ werden darf.

Abschwung

Mit dem Ende des Rückschwungs erfolgt am Wendepunkt der Abschwung zum Ballkontakt. Er wird durch eine Drehung der Hüften in Richtung Ziel eingeleitet.

Ahead

Im *Zählwettspiel* vorn liegen. Im *Lochwettspiel* liegt man Up oder Down.

Albatros

Bezeichnung für drei unter *Par*. Zum Beispiel locht ein Golfer auf einem Par-5-Loch in nur zwei Schlägen ein, hat er einen Albatros gespielt. Auch *Doppel-Eagle* genannt.

All square

Gleicher Spielstand im *Lochwettspiel*.

Amateurlinie

Amateure neigen häufig dazu, dem Ball auf seiner schrägen *Putt-Linie* keine Chance zu geben, ins Loch zu fallen. Rollt der *Ball* unterhalb des Lochs vorbei auf der sogenannten Amateurlinie, wurde zu wenig *Break* berücksichtigt. Wurde zu viel Break berechnet und der Ball läuft oberhalb des Lochs vorbei, spricht man von der *Profilinie*, weil der Ball eine Chance hatte, eventuell ins Loch zu fallen.



Alignment Sticks

Die Stäbe sind eine Ausrichtungshilfe auf der *Driving Range* oder dem Übungs-Grün. Im Turnier dürfen sie nicht benutzt werden.

Annäherungsschlag

Englisch: Approach. Kurzer Schlag vom *Fairway*, aus dem *Bunker* oder aus dem *Rough* aufs *Grün*.

Bernd H. Litti

Kurzer Weg zum guten Golf

Ob Anfänger oder langjähriger Golfer: Mit diesem zuverlässigen Nachschlagewerk erfahren Sie die modernsten Lernmethoden. Gleichzeitig geht es auf die individuellen Spielmöglichkeiten des Einzelnen ein.

Über 235 Bilder und mehr als 80 Illustrationen zeigen den Umgang mit Eisen und Hölzern bis ins technische Detail. Das richtige Üben auf der Driving Range steht genauso im Fokus wie das Spiel auf dem Platz.

Das Buch enthält wertvolle Tipps zu schwierigen Lagen und beantwortet die wichtigsten Regelfragen. Umfangreich und gut erklärt: das 40-seitige Glossar der Golfbegriffe.

„Dieses Buch macht einfach Lust auf Golf.“
Ludwig Rembold, Leitung „golf spielen“, SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

„Ideal für jedes Alter und für jeden Einsteiger. So macht Golf schon beim Lesen Spaß!“

Dieter Genske, Herausgeber GOLF MAGAZIN

„Motivierende Golfgedanken auch fürs Nachkästchen.
With a Litti help for my friends.“

Fritz Häring, leitender Redakteur Sport/Radio, BAYERISCHER RUNDFUNK