

# TEIL II: STRATEGIE AUF DEM PLATZ





# ENGER ABSCHLAG

Das lange Par 4 hat ein sehr enges Fairway. Sie müssen genau und weit schlagen, also nur Mut!

## HOHES HANDICAP

**Schlag** Spielen Sie weg vom Problem-bereich – hier der Hang links – und zielen Sie bewusst in die andere Richtung, also nach rechts. Passen Sie den Schlag so an, dass der Ball sicher auf dem Fairway landet.

**Schläger** Nehmen Sie ein Holz mit viel Loft, z.B. ein Holz 5 oder einen Hybrid-schläger. Dies ist der beste Kompromiss zwischen Kontrolle und Risiko.

## KEIN RISIKO

Visieren Sie ein Ziel an, das weit genug vom Gefahrenbereich entfernt ist.



### STARKER GRIFF



Die obere Handfläche liegt voll über dem oberen Teil des Griiffs, die untere verschiebt sich nach hinten – das nennt man „starker Griff“. Dadurch schließt sich die Schlagfläche im Treffmoment leicht und verhindert, dass der Ball mit einem Slice in den Bäumen landet.

### SCHULTERN AUSRICHTEN



Die Schultern kontrollieren die Schwungkurve, also müssen Sie sie dorthin ausrichten, wohin der Ball fliegen soll – in diesem Fall etwas nach rechts (aber nicht in die Bäume hinein). Halten Sie den Schläger quer vor die Brust, dann sehen Sie, wohin die Schultern zeigen.

### SCHLAG IN RICHTUNG 1.30 UHR



Denken Sie daran, dass Sie den Ball etwas nach rechts spielen möchten. Stellen Sie sich das Zifferblatt einer Uhr vor: Das Ziel liegt in Richtung 12 Uhr, also zielen Sie in Richtung 1.30 Uhr (rechts vom Ziel). So gelingt Ihnen leichter ein Draw.

**Schlag** Die ideale Ballkurve folgt dem Fairway, der Ball startet hier also rechts und dreht dann ganz leicht nach links. Sie sollten also einen leichten Draw versuchen, was gar nicht so schwer ist.

**Schläger** Nehmen Sie ein Holz 3. Es hat mehr Loft als der Driver und ist etwa leichter zu spielen, eignet sich aber auch sehr gut für ausreichend seitlichen Spin.

## SCHULTERN GESCHLOSSEN



Stellen Sie sich so hin, dass der Blick leicht über die linke Schulter geht, denn so stehen Sie geschlossener als sonst, und der Rückschwung verläuft leicht nach innen. Dadurch treffen Sie den Ball auch von innen und können einen Draw spielen.

## KNÖPFE HINTER DEM BALL



Halten Sie beim Abschwung Ihre Mittellinie – die Linie entlang der Shirtknöpfe – hinter dem Ball. Dadurch wird der Abschwung ruhiger, und Sie vermeiden einen Slice. Außerdem können Sie dann flüssig und flach durch den Ball schwingen, was für den Draw wichtig ist.

## BLICK AUF DEN HANDSCHUH



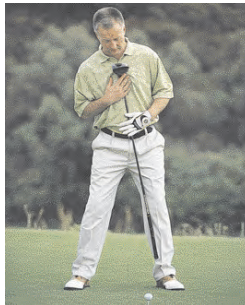
Um den Ball auf eine Flugkurve von links nach rechts zu schicken, muss sich die Schlagfläche im Treffmoment drehen, d.h., der rechte Unterarm muss über den linken rollen. Sie sollten dann die Finger der oberen Hand sehen können.

# RICHTIGE FORM

Zielen Sie auf die sichere Seite des Fairways und rollen Sie für den Draw die Unterarme übereinander.

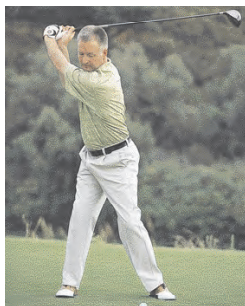


## SCHLÄGER ANS LINKE KNIE



Beugen Sie den Körper weg vom Ball und verlagern Sie das Gewicht etwas nach hinten. So finden Sie den richtigen Winkel: Halten Sie den Schläger senkrecht vor den Körper und senken Sie die hintere Schulter so weit ab, bis der Schlägergriff das linke Knie berührt.

## WEGDREHEN



Damit Sie am obersten Punkt des Rückschwungs ausreichend Schwung aufnehmen können, drehen Sie sich etwas nach rechts vom Ball weg. Der Beugewinkel des Körpers nach vorn bleibt aber auch in dieser „Wegdreh“-Position erhalten. So bleibt Ihnen genügend Spielraum für den Abschwung.

## RECHTE SCHULTER TIEF



Konzentrieren Sie sich darauf, dass sich die rechte Schulter im Durchschwung unter dem Kinn durchbewegt. Achten Sie immer auf den korrekten Körperwinkel, denn wenn Sie sich während des Schwungs aufrichten, fliegt der Ball in die falsche Richtung – meist nach rechts.

# POSITIV DENKEN

Konzentrieren Sie sich bis zur Endposition, denn sonst stimmen Richtung und Timing nicht.

**Schlag** Die Bahn ist lang und eng, Sie müssen das Grün mit zwei Schlägen erreichen. Zielen Sie also ganz bewusst auf die sichere Seite des Fairways.

**Schläger** Nehmen Sie den Driver. Zwar geben moderne Driver dem Ball wenig Spin, doch mit diesem Schläger erreichen Sie Ihre maximale Weite.

NIEDRIGES  
HANDICAP



# PAR 3

**Verpassen Sie häufig das Grün? Falls ja, dann müssen Sie nur Ihre Position auf dem Abschlag ändern.**

Ein Par 3 kann für jeden Spieler eine Birdiechance sein, unabhängig vom Handicap. Hier werden präzise Schläge belohnt, d.h., Longhitter haben keinen Vorteil. Sie müssen nur das Grün treffen, dann ist ein Birdie möglich. Hört sich einfach an, oder?

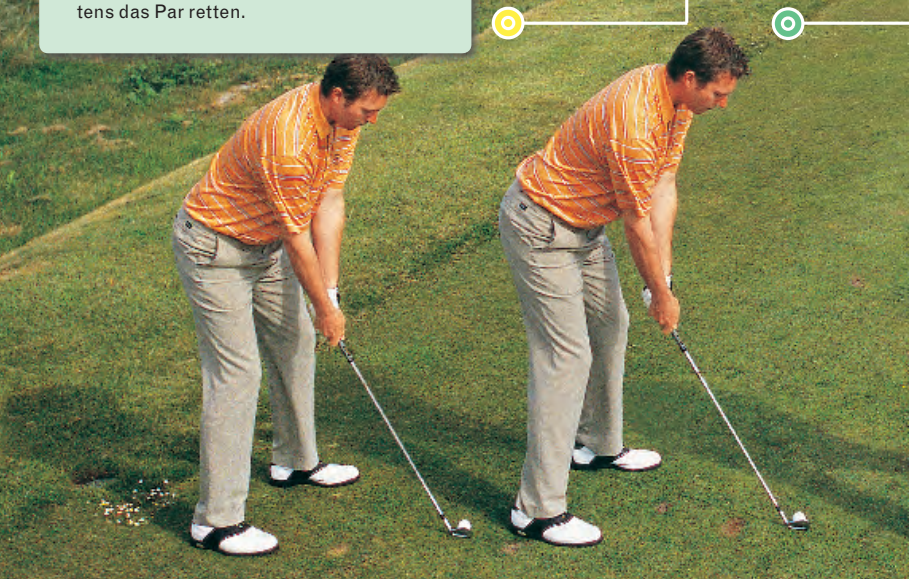
Doch leider landet bei vielen Spielern der Ball nicht auf dem Grün. Um sich das Leben leichter zu machen, müssen Sie lernen, mit der natürlichen Form Ihres Schlags zu arbeiten. Wenn Sie oft einen Slice spielen, stellen Sie sich auf die rechte Seite des Abschlags. Bei einem Hook stehen Sie weiter links.

Wenn Sie das Grün weiterhin verpassen, kommen hier einige Tipps, wie Sie wenigstens das Par retten.

## Hook

Hier droht die Gefahr links, also stellen Sie sich ganz links auf den Abschlag und zielen auf die rechte Seite des Grüns. Ihr Ball fliegt dann von rechts nach links und landet auf dem Grün.

MITTLERES  
HANDICAP



**Gerader Schlag**

Wenn Sie meistens gerade schlagen, stellen Sie sich in die Mitte des Abschlags und zielen direkt auf die Fahne. Bei starkem Wind halten Sie den Ball niedrig und nehmen zwei Schlägerlängen mehr.

**FAHNEN-  
POSITION**

Sie sollten bei jedem schwierigen Abschlag immer die Fahnenposition im Auge haben. Hier steht die Fahne rechts außen. Am besten wäre ein Fade von links, um die Fahne anzugreifen. Achten Sie auch auf die Neigung des Grüns.

**Slice**

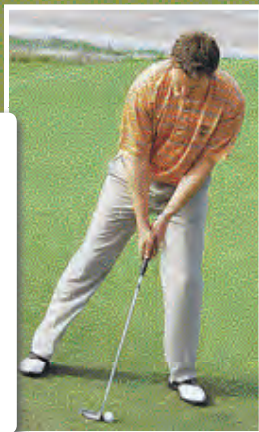
Ihr Schlag ist hier ideal, weil der Wind meist von der Meerseite kommt und den Ball nach rechts trägt. Stellen Sie sich ganz rechts auf den Abschlag und zielen Sie auf die linke Seite des Grüns, dann wird der Ball nach rechts einschweben.

**DAS PAR RETTEN**

Der Abschlag landet neben dem Grün. Konzentrieren Sie sich nun ganz auf Ihr kurzes Spiel, um das Par zu retten.

HOHES HANDICAP

**TEXAS WEDGE** Es ist fast unmöglich, einen kontrollierten Chip auf dieses stark abfallende Grün zu spielen, deshalb nehmen Sie in dieser Lage am besten den Putter (= Texas Wedge). Sehen Sie sich die Puttlinie genau an und stellen Sie sich so hin, dass die Schultern parallel zum Grün liegen, damit Ihr Blick direkt über den Ball geht und der Blickwinkel korrekt ist.





**AUS DEM ROUGH** Der Ball liegt direkt neben dem Grün im tiefen Rough. Durch die Lage bergauf erhält der Schläger mehr Loft, also nehmen Sie hier kein Pitching Wedge, sondern ein Eisen 9.



Der Ball liegt im Stand leicht vorn ...

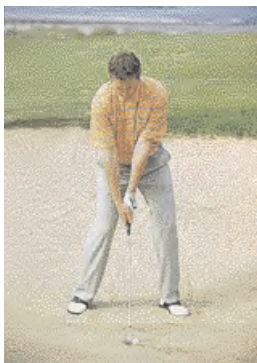


... und der Schwung folgt der Neigung des Hangs.

**TIEFER BUNKER** Ein Schlag aus dem tiefen Bunker ist für keinen Spieler angenehm.



Halten Sie das Sand Wedge extrem offen und den Schlägerkopf flach über dem Sand.



Die Hände sind beim Ansprechen etwas hinter dem Ball, sodass der Loft auch beim Schwung durch den Sand erhalten bleibt.

# Noch knapp 200 Meter

... und vor dem Grün ein Graben – was tun? Hier sind Tipps für Spieler aller Klassen.

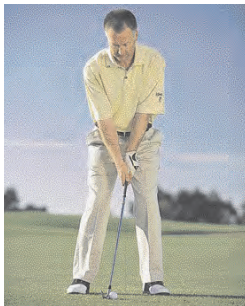
HOHER HANDICAP

**Schlag** Führen Sie mit einem Eisen 9 oder einem Pitching Wedge zwei Schläge von etwa 100 m aus. Die Chance, das Grün mit nur einem Schlag zu erreichen, ist sehr gering. Vermeiden Sie also Enttäuschungen mit der Regel „geteilt durch zwei“: Machen Sie zwei kurze, aber sichere Schläge. Sehen Sie den ersten Schlag als Übungsschlag für den wichtigen zweiten Schlag auf das Grün.

## GETEILT DURCH ZWEI

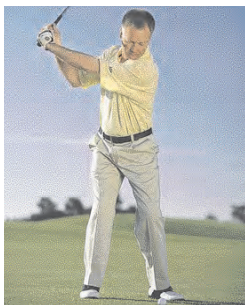
Zwei Schläge mit dem Eisen 9, ein Quasiübungsschlag und ein wichtiger zweiter Schlag.

## ANSPRECHEN



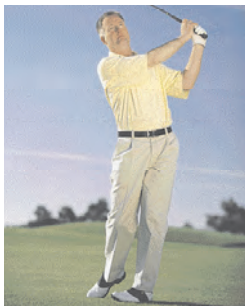
Der Ball liegt etwas weiter hinten. Der Schwung soll kurz und zielstrebig sein, das Divot relativ klein. Diese Ballposition erleichtert eine etwas steilere Schwungkurve, sodass Sie den Ball eher von oben treffen. Ein engerer Stand unterstützt den kurzen Schwung.

## RÜCKSCHWUNG



Die Hände gehen bis maximal Kopfhöhe nach oben. Das Grün ist noch knapp 200 m entfernt, doch hier geht es nicht um Weite. Mit einem Eisen 9 in der Hand sollten Sie daran auch gar nicht denken. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Balance und Kontrolle.

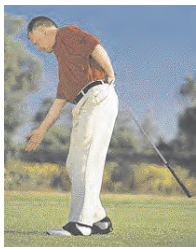
## DURCHSCHWUNG



In der Endposition liegt das Gewicht auf dem vorderen Fuß und den hinteren Zehenspitzen. Die Hände sind maximal auf Kinnhöhe. Bei diesem Schwung geht es nur um Präzision und darum, dass Sie die Entfernung zum Grün mit zwei sicheren Schlägen überwinden.

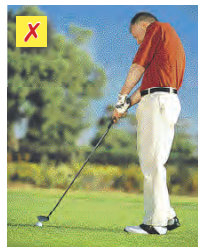
**Schlag** Für einen Spieler mit mittlerem Handicap ist ein Schlag mit den Fairwayholz ideal. Damit schaffen Sie die Distanz und haben gute Chancen, dass der Ball das Grün erreicht und dort liegen bleibt. Auch wenn Sie das Grün verpassen, dürfte es nicht zu schwer sein, danach mit zwei Schlägern einzulochen.

## TECHNIK



Wichtig ist, dass der Körperwinkel immer gleich bleibt, vom Ansprechen über den Rückschwung bis über den Treffmoment hinaus. Der Loft eines Fairwayholzes braucht einen ruhigen, weiten Schwung, um den Ball gut zu treffen, und das gelingt nur, wenn der Winkel korrekt ist. Halten Sie den Schläger an Ihren Rücken (**oben links**) und machen Sie Probeschwünge, wobei der Winkel des Schlägers und der Wirbelsäule möglichst immer gleich bleiben sollte (**oben Mitte**).

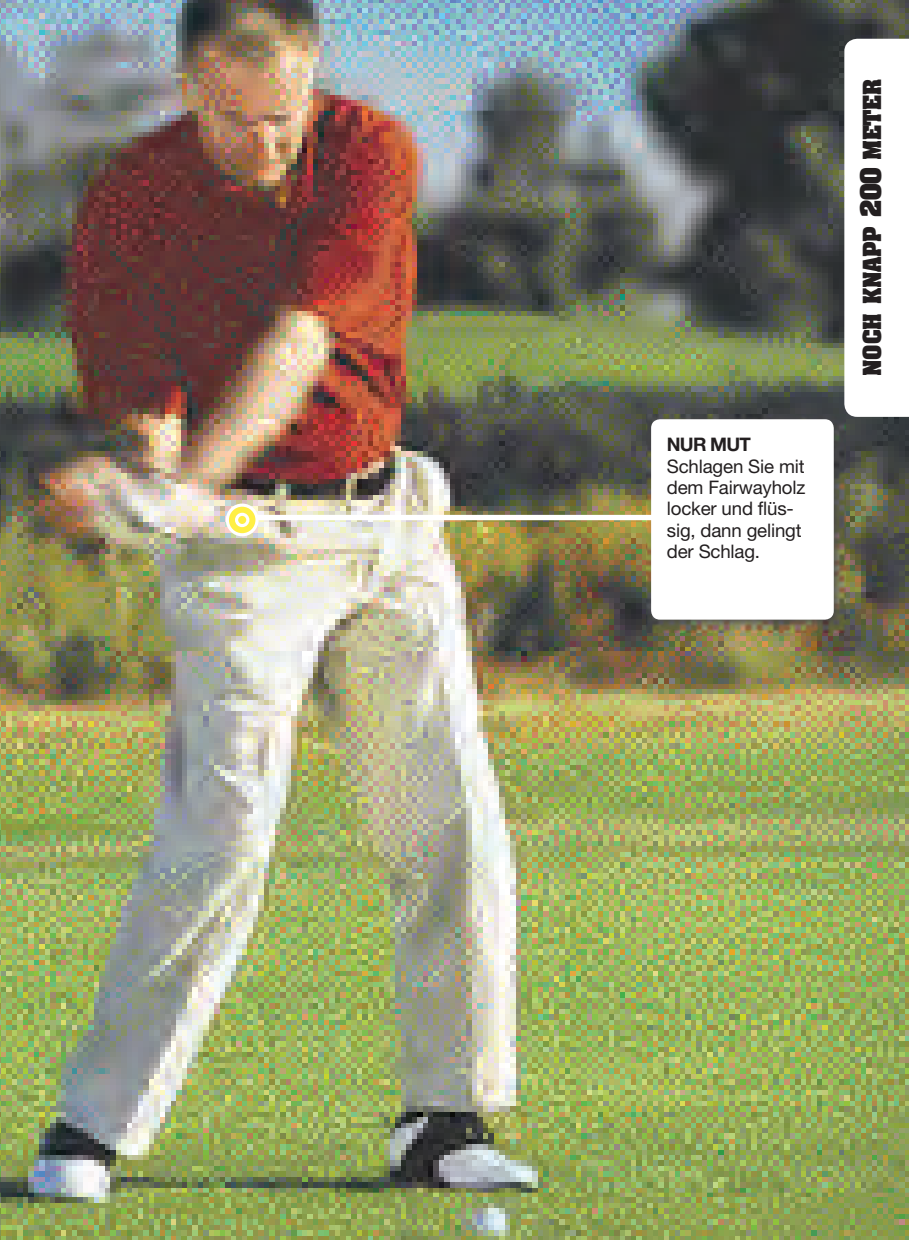
## VORSICHT



Wenn man versucht, den Ball mit möglichst viel Kraft zu treffen, richtet man sich im Durchschwung oft unabsichtlich auf. Dann stimmt der Körperwinkel nicht mehr, und man toppt den Ball. Achten Sie beim Schwung deshalb bewusst auf den Körperwinkel.

**NUR MUT**

Schlagen Sie mit dem Fairwayholz locker und flüssig, dann gelingt der Schlag.





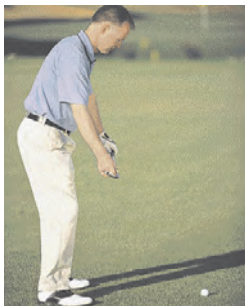
**Schlag** Nehmen Sie ein langes Eisen und schlagen Sie einen Fade auf das Grün. Der Schlag ist nicht leicht, doch wenn Sie unter 80 spielen wollen, dann sollten Sie ihn im Repertoire haben. Schlagen Sie mit einem Eisen 3 oder 4 – je nach Wind, Neigung des Geländes und Spielstärke.



**FADE MIT  
EISEN 3**

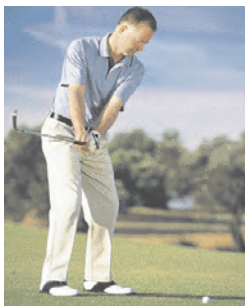
Mit diesem Schlag erreicht der Ball das Grün und bleibt dort liegen.

## ANSPRECHEN



Füße, Hüfte und Schultern sind knapp 10 Meter links von der Fahne (bei Linkshändern rechts) ausgerichtet. Die Schwungkurve folgt dieser Ausrichtung und hilft Ihnen, den Ball für den Fade links starten zu lassen.

## RÜCKSCHWUNG



Der Schlägerkopf bleibt „außerhalb“ der Hände. Wenn der Schaft beim Rückschwung parallel zu Boden liegt, darf der Schlägerkopf nicht hinter Ihren Händen sein. Dann verläuft der Rückschwung etwas außerhalb der normalen Schwungkurve, und Sie können einen weichen Fade spielen.

## DURCHSCHWUNG



Ziehen Sie nach links durch den Ball, dann dreht sich der Körper weiter und geht den Händen durch die Treffzone voraus. Bleiben die Hände etwas hinten, bleibt auch der Schlägerkopf offen und verleiht dem Ball den gewünschten Spin. Bremsen der Körper, übernehmen die Hände und schließen die Schlagfläche.

# IM HOHEN GRAS

**Spielen Sie im Rough mit Köpfchen und retten Sie den Score.**

Jedem Spieler geht mal ein Schlag daneben – dem einen öfter, dem anderen seltener. Gute Spieler wissen aber, wie man sich aus misslichen Lagen befreit. Sie nehmen erst gar kein langes Eisen oder Fairwayholz in die Hand, sondern bringen den Ball mit einem Wedge oder einem Eisen mit hohem Loft zurück ins Spiel.

Gelegentlich ist sogar ein Angriff auf die Fahne möglich. Der Ball liegt in diesem Beispiel nur gut 100 Meter vom Grün entfernt, sodass eigentlich ein Pitching Wedge reichen würde. Sollten Sie es versuchen?

Sie haben drei Möglichkeiten – eine davon ist der direkte Angriff. Doch denken Sie dran: Nur wenn Sie sich absolut sicher fühlen, sollten Sie den direkten Schlag auf das Grün versuchen.

Bleiben Sie realistisch und zielen Sie auf das Fairway, damit der Ball sicher zurück ins Spiel kommt. Hier ist eine geeignete Stelle rechts vom Grün, von der aus Sie nur noch einen kurzen Pitch zur Fahne haben.



## HOHES HANDICAP

Aus dem hohen Rough lässt sich schwer abschätzen, wie der Ball fliegt. Außerdem kann der Schwung gebremst werden, also warum zu viel riskieren? Suchen Sie den sicheren Weg zurück auf das Fairway und halten Sie den Ball so im Spiel.

## HOHES HANDICAP

Nehmen Sie den Schläger mit dem höchsten Loft, z.B. ein Lob Wedge oder ein Sand Wedge. Schwingen Sie voll durch und achten Sie darauf, dass die Schlagfläche unter den Ball kommt, ansonsten bleibt der Ball liegen.

