

# Pitchen wie ein Uhrwerk

VON HEAD PROFESSIONAL ANDY MACDONALD

GOLF ACADEMY OBERALLGÄU

Andy MacDonald  
Golf Academy Oberallgäu  
Head Professional

Westerhofen 91/2  
87527 Ofterschwang  
Telefon 0 83 26 / 3 85 94 10  
Telefax 0 83 21 / 92 66  
Handy 0171 / 4 90 98 80  
[www.golfacademy-oberallgaeu.de](http://www.golfacademy-oberallgaeu.de)

## 8 UHR POSITION

Wenn ich bis 8 Uhr schwinge mit meinem 53° Wedge, weiß ich, mein Ball fliegt ca. 30 m weit. Es ist eine sehr einfache Sache, die Technik wurde nicht geändert, sondern nur weniger Rückschwung.

## 9 UHR POSITION

Wenn ich einen Rückschwung mache und mein linker Arm die 9 Uhr Position erreicht, pitche ich den Ball ca. 50 m.

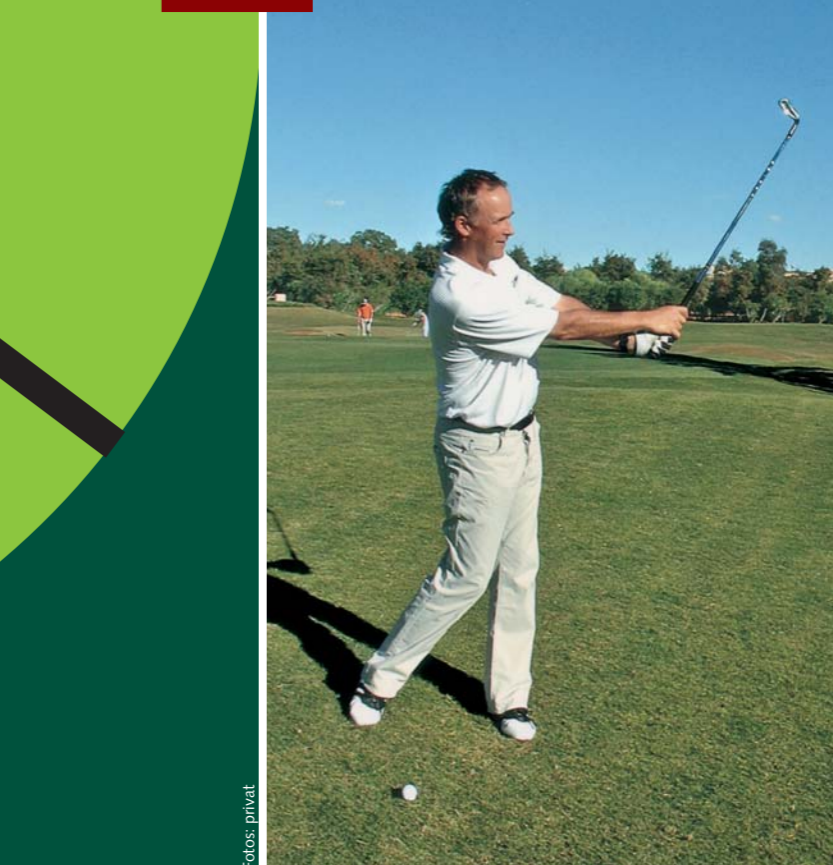
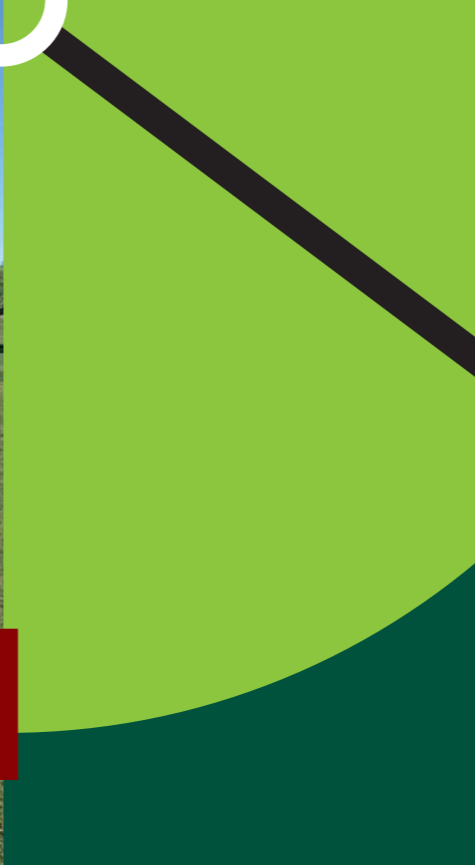
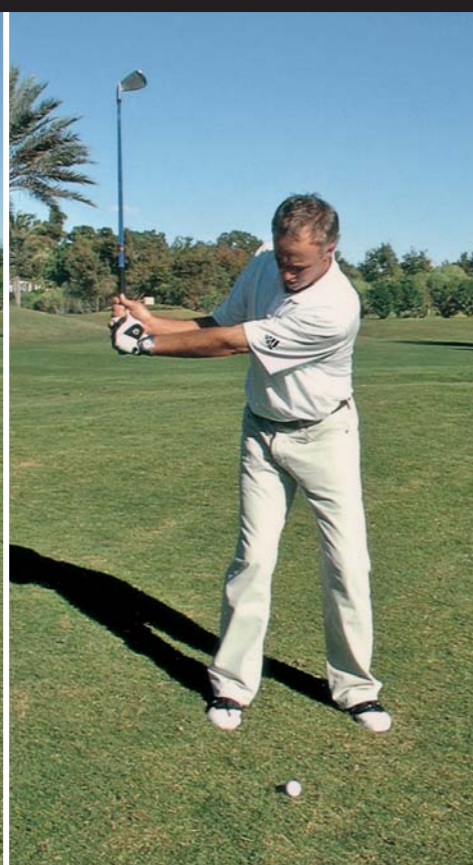
## 10 UHR POSITION

Möchte ich eine weitere Entfernung, schwinge ich den linken Arm bis zur 10 Uhr Position. Das bringt mehr Geschwindigkeit beim Treffmoment, so dass der Ball höher und weiter (ca. 70-80 m) fliegt. Der Ball rollt weniger bei der Landung.

Meine langjährige Erfahrung als Golflehrer zeigt mir immer wieder, dass ein Amateurspieler die größten Probleme beim Ausholen des Rückschwungs hat. Auch das Gefühl von den verschiedenen Entfernungen zur Fahne. **Hier habe ich eine kleine Hilfe für Sie:** Stellen Sie sich vor, Sie wären die Zeiger auf einem Ziffernblatt. Der linke Arm ist der Stundenzeiger.

## SCHLUSSPOSITION

Für ein erfolgreiches Ergebnis brauchen Sie die Geschwindigkeit durch den Ball. Der Rückschwung und Winkel vom Schlägerkopf geben die Entfernungskontrolle.



JEDES JAHR IM FRÜHLING VERSUCHEN WIR IHR **GOLF-SPIEL** ZU STABILISIEREN ODER ZU VERBESSERN. WAS IST UNSERE ZIELSETZUNG?



wenn Sie Handicap 0 unbedingt haben wollen. Ihr ganz persönliches Spiel ist wichtig. Und erst wenn Sie genießen, haben Sie es verstanden. Wer beim Golfen leidet, – und davon gibt es viel zu viele – ist mit Sicherheit nicht auf dem richtigen Weg. Das schließt überhaupt nicht aus, dass Sie auch den Ehrgeiz haben sollten gut zu spielen. Mit der richtigen Einstellung tragen Sie auch bei zu einer guten Stimmung im Flight. Und das wollen doch alle, oder? Heute darf ich Ihnen den für Sie richtigen Weg zu Ihrem lockeren Golfspiel aufzeigen. Ganz wichtig: keine überzogenen Erwartungen haben. Die sogenannte positive Betrachtung gilt nicht nur für Ihren Schwung oder Ihren Score. Freuen Sie sich über Ihre Partner, über den Tag, darüber dass Sie überhaupt Golf spielen auf unseren exzellenten Golfplätzen, an Ihrer Gesundheit, an Ihrer Ausrüstung – einfach an allem. Auch darüber,

Alles, was mit dem Golfen zu tun hat, sollten Sie ohne Hektik machen. Wer mit rauchenden Reifen zum Platz fährt, macht einen Fehler.

Kommen Sie rechtzeitig und hetzen Sie nicht auf die Range oder über den Platz. Lieber nachfolgende Spieler durchwinken, wenn diese schneller sind.

Machen Sie Stretchübungen. Diese Übungen sollten Sie im übrigen nicht nur vor dem Einschlagen machen. Das geht auch gut zuhause und ist auch während der Wintermonate empfehlenswert. Sie sind dann auch physisch lockerer.

Vermeiden Sie alles, was unnötigen Stress macht, z.B. Beeinträchtigung anderer durch Missachtung der Etikette oder sich selbst unter Druck setzen.

Natürlich gehört auch der richtige Schwung dazu. Und dazu darf ich Ihnen einige technische Ratschläge geben.

**Lassen** Sie die Kraft zuhause

**Let** the club do the work

**Richtung** ist wichtiger als Länge

**Einüben** von kurzem Spiel – nicht vergessen!

**Putten** üben ist nicht nur was für Anfänger

**Ausreichend** oft die Driving Range besuchen

Bei unserem Golfunterricht wird der Inhalt speziell auf Sie abgestimmt. Neben der allgemein geltenden Technik gibt es immer auch eine ganze Reihe von Wichtigkeiten, die speziell für Sie gelten. Wir helfen Ihnen gerne dabei. Glauben Sie mir: Wir machen das seit Jahren und wir wissen ganz genau, wie wir individuell auf Ihr Alter, auf Ihre Fähigkeiten, auf Ihre speziellen Probleme usw. eingehen. Wir werden Ihr Spiel verbessern und wir machen differenzierte Angebote, die Sie wahrnehmen sollten.

# Richtiges Golftraining

VON HEAD PROFESSIONAL ANDY MACDONALD

Oberste Priorität ist, dass Sie Freude am Spiel haben. Diese Freude erreichen Sie in erster Linie durch die richtige Einstellung zum Golf-sport. Wenn Sie die Erwartung haben, dass Sie als „normaler Golfer“ ein einstelliges Handicap brauchen, dann werden Sie dieser Freude vermutlich hinterher laufen. Bei den „Einstelligen“ ist dies so,

dass heute ein anderer oder eine andere gewinnt. Sie werden dann einen richtig schönen Tag haben und sich auf das nächste Mal freuen. Für die Unterstützung Ihres guten Erlebnisses möchten wir beitragen. Dazu sind wir Golflehrer für Sie da. Ergänzend zu Ihrer positiven Grundhaltung darf ich Ihnen zuerst einige allgemeine Ratschläge geben.

Sie können diese Liste sicher auch selbst noch ergänzen. Sie werden sehen, es läuft dann besser und Ihr Spiel wird very enjoyable. Im Frühling haben Sie die Chance, bei mir bzw. Ihrem Pro bei Golfstunden das Notwendige zu lernen bzw. in Erinnerung zu rufen.



Fotos: Pedro Volkert, privat