



Der *Chip and Run*, aus:
Das Score Tuning Konzept – spielen Sie die beste Runde Ihres Lebens!

Das kurze Spiel – mehr Spaß durch bessere Scores!

Von Karl-Heinz Prentner-Sieghart

Teil 3: Der Scoremaking-Chip

Wir haben uns in den letzten beiden Artikeln speziell die Verwertung von Putts aus kürzeren Distanzen angesehen. Nach diesem Schritt lenken wir die Aufmerksamkeit auf den ersten Schlag auf das Grün – dem Chip.

Ein Schlüssel für gelungene Golfunden – und damit zusammenhängend – eine niedrige Putt-Anzahl ist der *Chip and Run*. Ich spreche gerne vom *Scoremaker-Chip*, da ein gut vorbereiteter Chip die Wahrscheinlichkeit für *Up and Downs* sehr stark erhöht und gute Scores „machen“ kann.

Ein Wort noch zum Training an sich:

Nur **gezieltes Training**, d. h. trainieren mit einem Ziel und nach einer definierten Methode, bringt uns voran!

Ungezieltes Üben auf der Range ist mehr oder weniger Zeit verbringen mit dem Golfspiel, wir können aber so die Qualität unseres Spieles nicht weiterentwickeln. Es geht mir nicht um mehr, sondern um anders trainieren, wir können aus derselben Zeit einfach mehr herausholen:

Dazu folgendes Beispiel verbunden mit 2 zielgerichteten Übungen:

1. Technik Tuning mit dem Tourstick-Chip and Run¹⁾

- Zentrales Thema ist die Ballposition: Eher rechts der Mitte! Die Chip-Bewegung ist ähnlich der Puttbewegung ein Pendeln der Schulter um die Wirbelsäule!
- Der Schlag wird in etwa wie ein langer Putt gespielt, die Handgelenke bleiben in Ihrer Position (siehe Abbildung), die Ausholbewegung geht bis etwa 7 Uhr nach hinten, der Durchschwung geht bis etwa 4.30 im Durchschwung.
- Oberstes Gebot beim Chip and Run sind die sog. „**Dead Hands**“, darunter versteht man ein Handgelenk, welches stabil bleibt und nach dem Ballkontakt beim

Durchgehen den Winkel hält, also nicht abknickt!

- Um diese Handgelenksposition zu üben, gibt es die bewährte Übung mit dem Tourstick: Sie nehmen den Tourstick als Verlängerung des Schlägers, der Stick ist jetzt unter Ihrer linken Achselhöhle, Sie holen ähnlich einer Puttbewegung nach hinten aus und gehen ruhig durch den Ball durch.²⁾
- Das Handgelenke darf nicht abwinkeln, dies können Sie sehr gut durch den Tourstick kontrollieren, dieser berührt sofort Ihren Körper unterhalb der Achsel, wenn das Handgelenk den Winkel nicht hält sondern schließt.
- Spielen Sie jeweils 10 Bälle aus etwa 1–2 m vom Vorgrün auf das Grün mit dem Stick, dann wieder 10 Bälle ohne Stick. Wiederholen Sie die Übung je 3 x, Sie werden dann auch ohne Stick spüren, wenn Ihr Handgelenk nicht ruhig bleibt.

2. Vermessen eines Schlägers

- Nur wenn Sie Ihre Längen kennen, werden sie erfolgreich sein! Suchen Sie sich eine Landeposition für den Ball, etwa 3–4 m von Ihrem Stand, aber deutlich im Grün. Spielen Sie nun mit Ihrem Pitching Wedge (oder Eisen 9) diesen Chip and Run ohne eine Fahne anzuspielen, indem Sie immer die gleiche Bewegung durchführen und sich ausschließlich auf die Landeposition konzentrieren.
- Wo bleiben die meisten Bälle, z. B. 7 von 10 Bällen im Durchschnitt liegen? Wiederholen Sie diese Übung 3 x. Nehmen wir an, bei Ihnen liegen die Bälle rund um 10 m. Dies ist nun Ihre Standard-Chip-Entfernung für diesen Schläger.

3. Zielsetzung: Wie viele Schläge spiele ich unter 1 m an die Fahne?

- Nun geht es darum, sich dem eigentlichen Training des Chip and Run-Schlages zu widmen.
- Nehmen Sie sich 10 Bälle zur Hand, rich-

ten Sie sich auf die Fahne in 10 m Entfernung aus und bereiten Sie jeden Schlag gut vor.

- Wie viele Bälle liegen innerhalb von 1 m rund um das Loch? Nehmen wir an, es sind hier 4 von 10 Bällen unter 1 m.
- Nun festigen wir unser Können, indem wir uns eine konkretes Ziel setzen (hier 4 von 10) und das Chip-Training für diesen Tag erst beenden, wenn wir dieses Ziel noch einmal erreicht haben.
- Als nächstes setzen wir uns das Ziel 5 und später 7 von 10 Bällen unter 1 m an die Fahne zu spielen. So sehen Sie in sehr kurzer Zeit die Fortschritte beim Chip and Run, was sich 1:1 auf die Runde umlegen lässt.

Nach einigen Wiederholungen werden Sie feststellen, dass dieser *Chip and Run* ein sehr guter Schlag vom Vorgrün ist, und landet er dann auch noch unter 1 m an der Fahne, steht vielen *Up and down-Punkten* und persönlichen Top-Scores nichts im Wege! Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg!

Karl-Heinz Prentner-Sieghart,
GC Leopoldsdorf

PSV Wien-Mitglied und Buchautor:
Das Score Tuning Konzept – spielen Sie die beste Runde Ihres Lebens! mit Expertentipps von PGA-Professional Gary Felton!, Erscheinung Juni 2014

Manfred BINDER

¹⁾Ein ausführliches Technik Tuning mit PGA Pro Gary Felton findet Ihr in meinem aktuellen Buch: *Das Score Tuning Konzept – Spielen Sie die beste Runde Ihres Lebens!*

²⁾siehe www.golfrevue.at: *Golfrevue > Besser Golfen > Lessons > Jetzt wird's ernst*