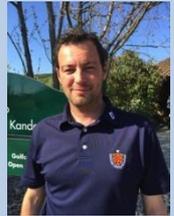


# Quick Start Golf Tipps

PGA Head Professional Adam Lambe



## Chipping – die Zwei-Schläger-Übung (oder Ausrichtungs-Sticks)

1. Nimm deinen Schläger für die Chipping-Übung, drehe einen zweiten Schläger anders herum und plaziere beide mit den Griffen verschoben nebeneinander. Damit hast Du einen “verlängerten Schaft” (du kannst gerne auch einen anderen Stock verwenden)
2. Greife beide Schläger - der Griff des umgedrehten Schlägers ist dabei direkt unterhalb des ersten Schlägergriffs.
3. Die Verlängerung des zweiten Schlägers spürst du auf der linken Seite deines Körpers (für einen Rechtshänder).

## Die Zwei-Schläger Übung

1. Dein Stand ist etwas schmaler als deine Schultern; platziere den Ball in der Mitte oder etwas in Richtung des hinteren (rechten) Fusses (für den Rechtshänder).
2. Versuche einen Rückschwung und einen Durchschwung, ohne die beiden Schäfte fallen zu lassen und ohne damit deine Rippen zu berühren.
3. Sei sicher, dass du mit dem Schläger nach dem Ballkontakt etwas über das Gras "bürstest". So verbesserst du den Ballkontakt.
4. Diese Übung hält dein Handgelenk sehr flach während der Chipping-Bewegung – ein wichtiger Schlüssel für ein konstantes Chipping und die Kontrolle des Winkels.
5. Beende die Bewegung mit dem Oberkörper in Richtung des Zieles.





## Die Zwei-Schläger-Übung

1. Die Position am Ende zeigt, wie das linke Handgelenk in seiner Position zu den beiden Schlägern unverändert bleibt.
2. Du kannst auch erkennen, wie sich der Oberkörper in Richtung des Zieles dreht.
3. Die zwei Schläger sind nach der Rotation nun auf der linken Seite.
4. Diese Technik, bei der sich die Hände nicht aktiv bewegen, wenden viele Top Spieler an.
5. Diese Technik kann man auch für das Üben von Pitch-Schlägen anwenden.

## Chipping Übung - zwei Schläger auf dem Boden

1. Platziere zwei Schläger parallel auf dem Boden, ausgerichtet auf das gewünschte Ziel. Achte darauf, dass die Schläger gerade so weit auseinander liegen, dass dein Schlägerkopf gut hindurchpasst.
2. Stell dich parallel zu den Schlägern oder leicht offen ( d. h. leicht nach links), prüfe die Ballposition – dieser sollte in der Mitte oder leicht rechts in Richtung des rechten Fusses sein (für den Rechtshänder).
3. Achte beim Rückschwung darauf. Dass der Schläger möglichst parallel zu den Schlägern am Boden bleibt (siehe Bild 2).
4. Schwing nach vorne durch und sei dir sicher, dass der Schläger direkt hinter dem Ball und durch die beiden Schäfte am Boden schwingt.
5. Wenn der Schläger nicht korrekt zum Ball schwingt, wird er den inneren oder äusseren Schläger auf dem Boden berühren. Dies ist eine gute Übung, um Socket oder Shanks zu vermeiden.
6. Beim Chippen nach dem konstanten Ballkontakt immer noch ein Stückchen über das Gras “bürsten”.

