

**SABANA CROWCROFT**



PGA Professional,  
Ex-European Tourspielerin,  
Management Trainerin,  
Gründerin von KAGAMI  
Golf & Leadership Academies

# Meister der kurzen Schläge

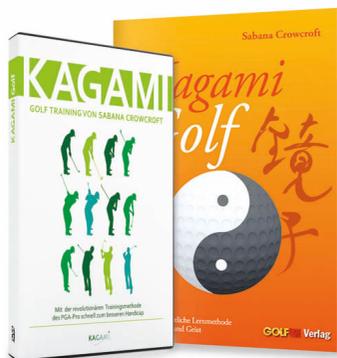
## Dazwischen: Der Pitch-Chip.

**S**ie befinden sich 10 bis 20 Meter von der Flagge entfernt: Der Ball braucht etwas Höhe und soll zugleich noch ein Stück ausrollen. Ein hoher Pitch oder ein Chip & Run-Schlag passen nicht – gefragt ist der Schlag dazwischen. Viele Golfer versuchen die Situation zu lösen, indem sie einen vollständigen Schwung machen und wundern sich dann, dass ihr Ball das Grün nicht trifft ... (Bild 1) Mit meiner KAGAMI Visualisierung vermeiden Sie misslungene Schläge in solchen Situationen. Ich nenne diesen Schlag:

## Der Pitch-Chip

Dieser Schlag ist eine Mischung aus einem Pitch im Rückschwung und einem Chip beim Durchschwung. Wie stellen Sie das an? Es ist leicht, wenn Sie sich der folgenden Visualisierung bedienen.

nehmen Sie Ihre LINKE Hand um ihm seine linke Hand zu schütteln (für Linkshänder umgekehrt). (Bild 2)  
Das Händeschütteln findet auf Höhe Ihrer Taille statt.



**KAGAMI Golf Buch**  
von Sabana Crowcroft.  
32.000 Exemplare verkauft.  
€ 24,90 + € 3,- Versand/  
Erhältlich telefonisch über  
den **GOLF TIME Verlag** oder über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

**Golf Training DVD**  
von Sabana Crowcroft.  
€ 29,95 + Versand (s.o.)  
Erhältlich über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)

**Buch & DVD Paket:**  
Sonderpreis € 44,90 + Versand (s.o.)  
Erhältlich über  
[www.kagami.de](http://www.kagami.de)



Sprechen Sie den Ball in der Mitte Ihrer Füße an, die Hände leicht vor dem Schlägerblatt (das empfehle ich Ihnen für alle Schläge mit dem SW und PW). Stellen Sie sich vor, jemand, der Ihnen die Hand schütteln möchte, stünde neben Ihnen. Wenn Sie Rechtshänder sind,

Wie Sie auf Bild 3 sehen, wird der Schläger beim Rückschwung automatisch kürzer. Er erlaubt Ihnen, durch den Ball hindurch zu beschleunigen – das ist sehr wichtig! Ebenso wesentlich ist, dass Ihr Intellekt während des Schwungs ruhig ist und den Schlag nicht sabotiert. Der Abschwung ist steil genug, um Ihnen die notwendige Höhe zu geben, aber nicht so steil, dass er schwierig zu kontrollieren ist.

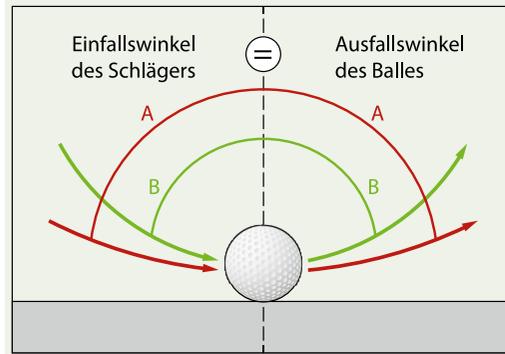
Die Hände und Handgelenke sind beim Durchschwung ganz ruhig. Die Körperdrehung macht das Gros der Arbeit. Verwenden Sie das gleiche Bild oder Gefühl wie bei Ihren Chip & Run-Schlägen, damit der Schlägerkopf lang und flach am Boden bleibt – es ist die gleiche Bewegung (Bild 4). Stellen Sie sich z.B. vor, wie Sie das Gras mit dem Schlägerblatt streifen oder wie die Rückseite Ihrer linken Hand von einem Gummiband zum Loch gezogen wird. Wenn Sie ein Divot schlagen, sollte es ein flaches sein. (Diese Übungen werden

## »Der Verstand vermasset mehr Schläge als der Körper.«

Tommy Bolt, PGA Tourspieler und Gewinner der US Open 1958



getoppter Ball sein. Je steiler der Angriffswinkel ist und je größer Ihr Divot, desto höher wird der Ball fliegen (siehe Diagramm).



Um's einfach zu sagen: RUNTER bedeutet RAUF. Sie brauchen sich keine Gedanken zu machen, den Ball in den Himmel schaufeln zu müssen. Ihr Schlägerblatt und Ihre KAGAMI Visualisierung erledigen dies ALLES für Sie. Entspannen Sie sich und genießen Sie Ihr Spiel!

in meinem KAGAMI Buch oder auf der DVD beschrieben).

## Die richtige Einstellung

Wie gewohnt von KAGAMI, wenden wir uns der mentalen Seite des Spiels zu. Es ist wichtig, dass Sie die richtige innere Haltung und die richtigen Überzeugungen haben. Wenn Sie die nicht haben, sabotieren Sie Ihren Schlag selbst.

Das gilt gerade beim Spielen von hohen Bällen. Viele Golfer wollen am liebsten nachhelfen, wenn sie den Ball in die Luft befördern. Das Ergebnis wird regelmäßig ein



Südafrika Golf & Safari,  
Lissabon, Belek  
& Mallorca.



Championship  
Golfplätze genießen  
mit gleichgesinnten  
Golfern.

Inklusive 5-tägigen  
intensivem  
KAGAMI Training.



Mehr Informationen unter:  
[kagami-golf.de/  
reisen.html](http://kagami-golf.de/reisen.html)