

PODCAST-CHECKLISTE: WENIGER 3-PUTTS

Folgende Checkpunkte solltest du beachten:

1. Set-Up: Steh bequem am Ball. Die Augen sollten über dem Ball sein und die Arme langunter den Schultern hängen.
2. Der Ball liegt im linken Drittel deines Standes.
3. Alle Körperlinien sollten parallel zur Ziellinie sein.
4. Griff: Beide Daumen liegen oben auf dem Griff und zeigen nach unten. Der Putter liegt in der Hand (Lebenslinie) und der linke Zeigefinger liegt auf dem rechten Kleinen, Ring-, Mittel- und Zeigefinger.
5. Rhythmus 1/3- 2/3- Rückschwung zu Durchschwung.
6. Und auch ein gefitteter Putter gehört zu einer perfekten Technik. Der nur ein solcher Putter unterstützt deine individuelle Putttechnik.

Puttübungen:

1. Zielen üben - hier kann ich dir empfehlen: Besuche einen AimPoint von meinem Kollegen Rolf Kinkel: <https://www.rolfkinkel.com>

2. Ausrichten - richte deinen Ball auf jeden Fall bei kurzen Putts unter 3 Metern mit einem Zielstrich aus.

3. Rhythmus: eintausend (und) eins zählen (vorsagen). Ich Rückschwung zählst du „eintausend“. Bei „d“ bist du dann am Ende von deinem Rückschwung. Bei „Eins“ triffst du den Ball und schwingst dann nach vorne durch ins Finish. Das wird dir helfen einen immer gleichmäßigen Rhythmus zu haben. Das wichtige bei einem gleichmäßigen Rhythmus ist, dass du diesen Rhythmus egal bei welcher Schlaglänge immer gleich lässt. Das einzige was sich ändert, ist die Schwung größer. Und genau darüber kannst du dann die jeweils unterschiedlichen Schlägerkopfgeschwindigkeit, die du benötigst erzeugen. Dieser Punkt ist der wichtigste in diesem Blog Artikel für dich. Endlich bin Felsenfest davon überzeugt, dass du alleine schon mit einem besseren Rhythmus viel viel besser putten wirst.

4. kurze Putts:

1. NESW (North-East-South-West) aus 1,5 Metern: Stecke vier Tees, jeweils eins in jede Himmelsrichtung, in einem Abstand von 1,5 m zum Loch ins Grün. Versuche nun alle vier Putts in Folge zu lochen. Versuche es wirklich so lange, bist du alle vier Putts in Folge gelocht hast. Hast du das geschafft steigert du dich auf acht Putts in Folge. Also zwei Runden, die du um das Loch herumspielst. Wenn du acht

Putts aus 1,5 m in Folge lochen kannst, wirst du merken, wie dein Selbstvertrauen steigt.

2. Erfolgsserie aus 2 Metern: die Erfolgsserie ist jetzt noch mal eine Steigerung zu der Übung mit den 1,5 m Putts. Stecke sechs Tees in einem Abstand von 2 m zum Loch in einem Kreis um das Loch. Aufgabe ist es nun, alle sechs Putts am Stück zu lochen.

5. lange Putts: No-3-Putt: stecke bei 15 m einen Tee in den Boden. Deine Aufgabe ist es nun, den Ball von hier mit zwei und weniger Putts einzulochen. Versuche das, zehnmal in Folge zu schaffen. Sobald du einen 3-Putts spielst fängst du wieder von vorne an.

6. Blinde Kuh: Augen zu - für kurze Putts wie für lange Putts. Ein mega Selbstvertrauens und Touch Booster. Diese Übung geht ganz einfach. Du kannst sie am besten bei den von mir oben genannten Übungen nutzen. Jedes Mal, wenn du dich an den Ball gestellt und ausgerichtet hast, schließt du deine Augen. Jetzt Puttest du mit geschlossenen Augen. Du wirst sofort merken, dass du dich viel mehr auf dein Gefühl verlassen wirst. Sobald die Augen nicht mehr steuern können wird deine Bewegung besser werden.

Durchschnittliche Anzahl an Putts

Distanz	Tour Pro	HCP 0	HCP 18
60 cm	1,01	1,01	1,06
90 cm	1,04	1,07	1,17
120 cm	1,13	1,20	1,36
150 cm	1,23	1,34	1,51
180 cm	1,34	1,45	1,62
210 cm	1,42	1,54	1,69
240 cm	1,50	1,60	1,75
270 cm	1,56	1,65	1,79
300 cm	1,61	1,68	1,82
450 cm	1,78	1,81	1,94
600 cm	1,87	1,89	2,02
900 cm	1,98	2,03	2,16
1200 cm	2,06	2,14	2,30
1500 cm	2,14	2,22	2,41
1800 cm	2,21	2,30	2,51

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

Dein
Felix