



PRO TIPP - Wintertraining Putten

Das Wetter schlecht? Das Puttinggrün gesperrt? Die Golfschläger im Spind? Das sollten Sie ändern - gerade im kurzen Spiel macht sich eine längere Pause leider negativ bemerkbar. Mit folgenden Übungen können Sie Zuhause einfach und ohne große Hilfsmittel effektiv an Ihrem Putten (Längenkontrolle) arbeiten.

Was brauchen Sie für Ihr Putttraining Zuhause?

- 5 Golfbälle
- 5 verschiedene Bälle (eine mögliche Auswahl zeigt das Bild)
- Ihren Putter
- Gummibärchen
- Teppich oder eine Puttmatte

Differenzierungsfähigkeit (Greenspeed)



Bei dieser Übung benötigen Sie so viele verschiedene Bälle wie möglich. Sie wundern sich sicher warum Sie heute gegen einen Flummi oder eine Marmor putten sollen?

Durch die verschiedenen Eigenschaften der Bälle werden verschiedene Grüngeschwindigkeiten simuliert und Sie müssen

sich bei jedem Putt auf die neue Situation einstellen. Putten Sie zunächst einen beliebigen Ball auf eine beliebige Länge. Versuchen Sie nun die nächsten Bälle auf die identische Länge zu putten.

Längenkontrolle (Bewegungsumfang + Intensität)

Spielen Sie zunächst einen Ball auf eine beliebige Länge. Nun müssen Sie alle anderen Bälle auf die gleiche Länge des ersten Balls putten, wobei Sie die Entfernung des Putts nach jedem Schlag verändern sollten. Wählen Sie keine zu kurzen Entfernungen. Ziel der Übung ist es, möglichst viele verschiedene Distanzen zu spielen, um sich von Schlag zu Schlag immer wieder auf eine neue Länge einstellen zu müssen.

Längenkontrolle (Bewegungsumfang + Intensität)

Bei dieser Übung versuchen Sie, Ihre Bälle wie an einer Schnur aneinander aufzureihen. Spielen Sie Ihren ersten Ball an eine beliebige Stelle. Versuchen Sie nun, den nächsten Ball etwas kürzer als den vorherigen Ball zu spielen. Die Bälle 3, 4 und 5 sollten ebenfalls kürzer als der vorherige gespielt werden. Die Abstände versuchen Sie bitte immer nahezu gleichbleibend zu lassen. Die Aufgabe kann schwieriger gestaltet werden, indem Sie sich einen Zielbereich vorgeben, in dem die Bälle aneinander aufgereiht werden.

Mittigkeit des Treffens - Energieübertragung

Die Mittigkeit des Treffens spielt bei der Längenkontrolle eine entscheidende Rolle. Verfehlen Sie den Sweetspot (Stelle auf dem Putter, an dem die Energieübertragung optimal ist) um nur 3mm, bringt dies einen Längenverlust von 10-15% mit sich.

Für diese Übung eignen sich Gummibärchen als Ihr optimales Trainingstool. Befeuchten Sie zwei Gummibärchen und bringen Sie diese wie auf dem Bild zu sehen an der Spitze und an der Ferse des Putters an (Siehe Bild). Spielen Sie nun Putts verschiedener Längen und versuchen Sie, genau die Mitte des Putters zu treffen. Verfehlen Sie die Mitte, werden Sie es spüren und am Rollverhalten des Balls sehen.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!



Manuela Wehner
Fully Qualified PGA Golfprofessional
Hofgut Wißberg
55578 St. Johann
Tel: 0170 - 60 59 66 4
Mail: manuela.wehner@pga-pros.de
Web: www.golf-lehrerin.de

