

## **Glückwunsch!** Sie möchten Ihr Putten verbessern und Ihr Training noch effektiver gestalten. Dazu sind Sie bei uns an der richtigen Adresse.

Wir haben die letzten 14+ Jahre damit verbracht, fast überall auf der Welt Golfturniere zu spielen. Damit Sie unsere Erfahrungen nicht für teures Geld nachbilden müssen, teilen wir diese auf BelowPar.de mit tausenden leidenschaftlichen Golfern, wie Ihnen.

Dass Sie sich für dieses MinieBook entschieden haben, freut uns sehr, denn wir stecken viel Zeit, Aufwand und Leidenschaft in unser Material.

Aus diesem Grund haben wir noch eine Bitte an Sie: Behandeln Sie dieses Mini-eBook nicht, wie etwas, das Sie zufällig auf einer Webseite gefunden haben; etwas, das problemlos im "Download-Ordner" verschwinden und Staub ansetzen kann.

Wenden Sie die Inhalte an.

**Denn:** Fast die Hälfte aller Schläge auf einer Runde machen wir mit dem Putter. Kein anderer Schläger ist damit so stark an unserem Erfolg auf dem Platz beteiligt.

Wir finden: Der Putter hält für 90 Prozent aller Golfer das größte Potential und damit die höchste Chance auf einen niedrigeren Rundendurchschnitt.

Einerseits, weil der Putter – anders als die meisten anderen Schläger – an jedem Loch zum Einsatz kommt und andererseits, weil die Puttbewegung vergleichsweise klein und damit in der Theorie einfacher zu lernen und zu perfektionieren ist.

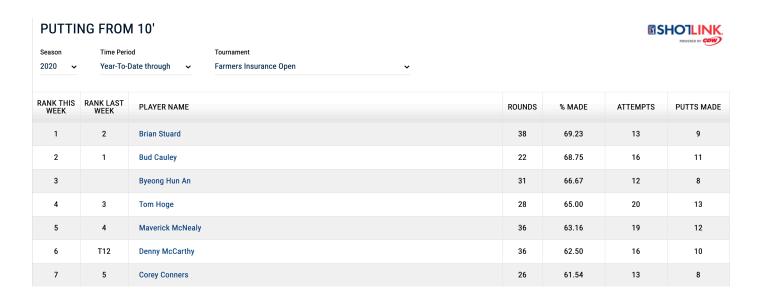
Damit aus Theorie Praxis wird, möchten wir Ihnen in diesem MinieBook einige Tipps und Tricks rund um das Spiel auf der kurzgemähten Fläche geben und Ihnen 3 Puttübungen vorstellen, die uns zu HCP 2 und +1 geführt haben.

WIR SIND ...



#### Wann fällt ein Putt ins Loch?

Ein Putt fällt dann ins Loch, wenn wir den Ball mit der richtigen Geschwindigkeit auf der für diese Geschwindigkeit richtigen Linie starten lassen. Dass das gar nicht so leicht ist, zeigt ein Blick auf die Statistiken der PGA Tour.



Aus knapp über 3m (10 Fuß, Bild) treffen auch die besten der besten nur rund 70% ihrer Putts. Der Tour Durchschnitt liegt in dieser Saison nur bei rund 40%. Wir sprechen diese Statistiken nicht an, um Ihnen zu zeigen, wie schwer es ist, Bälle aus 3m zu versenken.

Wir sprechen diese Statistiken an, weil wir verdeutlichen möchten, wie wichtig ein regelmäßiger und strukturierter Besuch auf dem Übungsgrün ist. Dieser Besuch muss nicht unbedingt lang sein, sollte allerdings in eine der 3 folgenden Kategorien fallen:

- 1 Techniktraining (Blocktraining)
- 2 Zufallstraining (variables Training)
- **3** Spielpraxistraining (Training unter Druck)

Wir persönlich priorisieren Kategorie 2 und 3, überprüfen unsere Technik (Kategorie 1) jedoch regelmäßig. Das sind die einzelnen Kategorien im Detail:

# Kategorie #1 Techniktraining

Wenn es beim Putten darum geht, einen Ball mit der richtigen Geschwindigkeit auf der richtigen Linie starten zu lassen, dann geht es beim Techniktraining darum, sich eine Bewegung anzueignen, die ein zuverlässiges Starten des Balles auf der jeweiligen Ziellinie ermöglicht. Wir bezeichnen diese Fähigkeit immer wieder als das A und O der Putt-Technik. Denn wenn unser Ball nicht auf unserer gewünschten Linie startet, können wir Break und Geschwindigkeit noch so gut einschätzen und bleiben trotzdem erfolglos.

Um den Ball auf der gewünschten Linie starten zu lassen, sind 2 Dinge entscheidend:

**1.)** Unsere Schlagfläche muss im Treffmoment zur Ziellinie zeigen. "Verkantet" der Putter nach links oder rechts, startet der Putt nicht auf der Linie. Damit das zuverlässig klappt, ist Punkt 2 wichtig.

### Szenario 1

Schlagfläche zeigt im Treffmoment zum Ziel – der Ball startet auf der gewünschten Ziellinie



## Szenario 2

Schlagfläche zeigt im Treffmoment links des Ziels — der Ball startet links der gewünschten Ziellinie



## Szenario 3

Schlagfläche zeigt im Treffmoment rechts des Ziels — der Ball startet rechts der gewünschten Ziellinie



**2.)** Unser Putter sollte sich während der Bewegung auf einer halbwegs geraden Bahn bewegen. Manche Putter unterstützen zwar eine Bewegung, bei der sich der Schlägerkopf leicht öffnet und schließt, trotzdem sollten wir auf starke Ausreißer nach innen oder außen verzichten.

Eine saubere Puttbewegung lässt sich mit einem Pendel vergleichen. Jedes gute Pendel schwingt auf einer Ebene. Achten Sie auf Ihren Kopf und Ihren Unterkörper, sollten Sie damit zu kämpfen haben. Kopf und Unterkörper sollten beim Putten ruhig bleiben, das Pendel wird ausschließlich von den Schultern bewegt.

Verzichten Sie zudem auf große, "langatmige" Bewegungen. Je länger der Putter zurückschwingt, desto schwerer ist es, die Schlagfläche neutral durch den Ball zu bewegen. Außerdem kann Sie ein langer Rückschwung dazu zwingen, den Putter noch vor dem Ball abzubremsen und das ist ungünstig.





# Kategorie #2 Zufallstraining

Situationen auf dem Golfplatz unterscheiden sich durch ein Merkmal sehr von unserem gewohnten Trainingsumfeld: Wir haben nur einen Ball vor uns. Viele Amateure wirft das aus der Bahn — gerade dann, wenn es um etwas geht. **Die Lösung?** Zufallstraining, beziehungsweise variables Training. Ein Ball, eine Chance.

Richard Schmidt, Professor an der University of California, Los Angeles und Co-Autor des Buches Motor Learning and Performance befürwortet einen variablen Trainingsansatz aus folgendem Grund:

Jedes Mal, wenn wir Ziel und Schläger wechseln, stellen wir uns einer neuen Herausforderung. Wir sehen uns mit einem neuen Problem konfrontiert, das eine Lösung erfordert. Jeder Lösung geht eine individuelle Entscheidung voraus, die unsere Kreativität auf die Probe stellt.

Diese Entscheidung nehmen wir aus dem Spiel, wenn wir bei jedem Schlag dasselbe tun. Wer zehn Mal in Folge denselben Chip spielt, muss spätestens beim dritten Versuch kein Problem mehr lösen und findet sich auf dem Golfplatz plötzlich in einer völlig anderen Situation wieder."

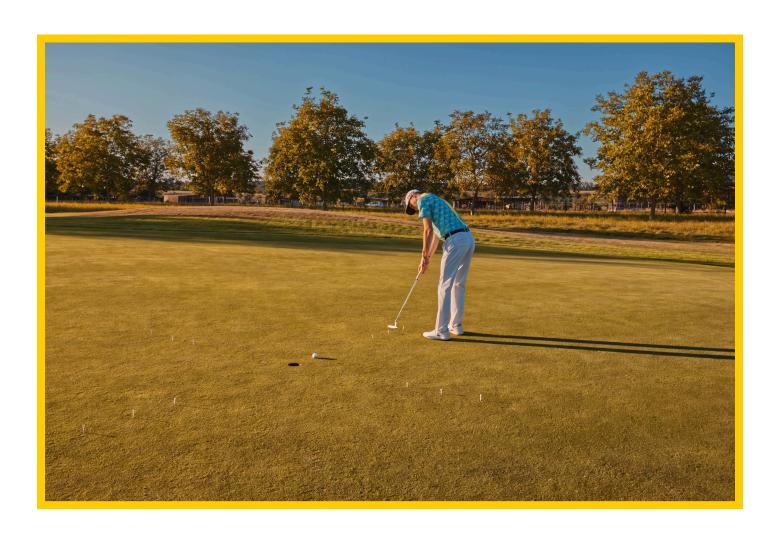
Schmidts Analyse lässt sich auch auf das Übungsgrün übertragen. Sie erinnern Sich: Ein Putt fällt dann ins Loch, wenn Geschwindigkeit und Richtung stimmen. Die Richtung kann nur dann zuverlässig stimmen, wenn wir ein Gefühl für verschiedene Putts aus verschiedenen Distanzen und mit verschiedenen Breaks aufbauen. 3 unserer Lieblingsübungen dazu sind:

## Übung #1:

#### Der Stern-Putt

Wie im folgenden Bild zu sehen, benötigen Sie für die Stern-Puttübung 12 Tees, die Sie an 4 Seiten rund um das Loch stecken.

Beginnen Sie mit einer Putterlänge Abstand vom Loch und bewegen Sie sich mit den anderen 2 Tees pro Seite jeweils eine Grifflänge nach hinten. Beginnen an einem der vorderen Tees und achten Sie darauf, dass Sie keine 2 Bälle hintereinander vom selben Tee spielen.



## Übung #2:

### 1m Speed Drill

Der 1m Speed Drill stützt sich auf eine der ältesten Stammtisch-Weisheiten des Golfsports: "100% aller zu kurz gelassenen Putts, gehen nicht rein." Ein guter Putt, der knapp zwei, drei Umdrehungen vor dem Loch zur Ruhe kommt, ist ärgerlich. Deshalb wurden wir schon früher im Jugendtraining immer wieder dazu aufgefordert, mittellange Putts so zu spielen, dass sie einige Zentimeter hinter, nicht vor dem Loch zur Ruhe kommen. Der 1m Speed Drill unterstützt diesen Ansatz. So geht's:

Suchen Sie sich ein Loch Ihrer Wahl und schnappen Sie sich 5 Tees, die Sie im Abstand von 3m, 5m, 7m, 9m und 11m vom Loch in den Boden stecken. Legen Sie einen Alignment Stab oder einen Schläger 1m hinter dem Loch auf den Boden.

Nun geht es darum, die Leiter aus Tees "hochzuklettern", ohne dabei einen Putt zu kurz zu lassen. Auch wenn ein Ball nicht ins Loch fällt, sollte er zwischen dem Loch und dem 1m vom Loch entfernten Schläger zur Ruhe kommen.

## Übung #3:

#### Der Tornado Drill

Stecken Sie 6 Tees im Abstand von 1m, 1,2m, 1,5m, 2m, 2,5m und 3m um ein Loch Ihrer Wahl. Pro Tee spielen Sie nur einen Ball. Ziel der Übung ist es, alle 6 Putts in Folge zu lochen.



## Kategorie #3 Spielpraxistraining

Wer aktiv Turniere spielt, sollte während des Trainings daran denken, dass Nervosität und Druck dabei eine Rolle spielen können. Wer das nicht gewohnt ist, bleibt sehr wahrscheinlich unterhalb seiner Möglichkeiten. Die gute Nachricht ist:

Spielpraxistraining lässt sich super mit Zufallstraining verbinden. Alle Übungen, die wir Ihnen innerhalb dieses eBooks vorgestellt haben, lassen sich ideal mit einer Aufgabe (die Übung ist erst dann beendet, wenn wir alle Putts in Folge gelocht/in den Zielkreis gespielt haben) verbinden oder mit einem Partner durchführen. Apropos Partner:

Zocken Sie mit einem Partner doch ab und zu um einen Ball, ein Bier oder das Recht, vom anderen die Schläger geputzt zu bekommen. Kleine Drucksituationen im Training wirken sich extrem positiv auf die Leistung im Turnier aus.

#### **Ein Wort zum Schluss**

Je eher Sie alle 3 dieser Kategorien in Ihr Putt Training einbauen können, desto besser. Schon eine 10%ige Steigerung der Genauigkeit mit dem Putter wirkt sich über den Verlauf einer Saison extrem positiv auf Score und Handicap aus, denn im Gegensatz zu den anderen 13 Schlägern im Bag, nutzen wir den Putter auf allen 18 Löchern.

Auch wenn die Zeit etwas knapp ist, können wir Ihnen eine der 3 hier vorgestellten Übungen ans Herz legen. 15 Minuten konzentriert und mit Plan sind besser als 90 Minuten kopfloses Kreuz-und-Quer-Putten. Notieren Sie sich die Ergebnisse der Übung, wenn möglich. So haben Sie Ihren Fortschritt immer im Blick.

#### Das ist wichtig:

Ein Putt fällt dann ins Loch, wenn wir ihn mit der richtigen Geschwindigkeit auf der richtigen Linie spielen. Deshalb sollte unser Putt-Training in mindestens eine von drei Kategorien fallen: **Techniktraining, Zufallstraining und Spielpraxistraining** 

Ein gutes Techniktraining sorgt dafür, dass wir den Ball tatsächlich zuverlässig auf der gewünschten Linie starten lassen können

Ein gutes Zufallstraining schult unsere Distanzkontrolle, unser Gefühl für verschiedene Breaks und sorgt dafür, dass wir unsere Technik auch anwenden können

Beim Spielpraxistraining bauen wir turnierähnlichen Druck in unser Training ein, sodass wir dann, wenn es zählt, nicht plötzlich von Nervosität und Leistungsangst überrascht werden

### **Wussten Sie,**

dass Sie unter belowpar.de/kurzspiel-challenge einen kompletten, einwöchigen und kostenlosen Trainingsplan für das kurze Spiel finden?

Für alle, die noch mehr wollen: Werfen Sie einen Blick auf die Eagle Edition, unser digitales Trainingsprogramm für herausragende Schläge innerhalb der 100m Markierungen.