

EX PERT



VON GOTTFRIED
HOFSTÄDTER



„reverse overlap vs cross handed“

Das Putten unterscheidet sich von allen anderen Techniken durch Individualität und Variantenreichtum. Selbst die besten Pros sind mit Tipps meist sparsam, fast alles ist erlaubt, egal, wie du den Putter greifst, ihn bewegst - solange Du einlochst. Auch in der Weltklasse existiert keine schablonenhafte Technik wie beim langen Spiel.

Die beiden gebräuchlichsten Griffe sind der reverse overlap und der cross handed. Letzterer gewinnt immer mehr an Beliebtheit, und das aus gutem Grund. Stelle Dir die entschei-

dende Frage: Ist es zielführend, den Ball zu stoßen, zu schlagen (reverse overlap) oder zu ziehen (cross handed)? Die Bewegungslehre beantwortet Dir diese Frage eindeutig. Optimale Beschleunigung wird durch Stoßen (Kugel), Werfen (Speer) oder Schlagen (Golf) erzielt.

Beim Putten geht es nicht um optimale Beschleunigung. Hier hat das gefühlsbetonte, sanfte Streicheln oberste Priorität. Wie gefühlvoll ist doch der gezogene Rückhand-Slice beim Tennis im Vergleich zur geschlagenen Vorhand? Ziehend wird es Dir wesentlich

besser gelingen, den Putter bodennah zum Ball zu führen und diesen beim Kontakt sanft zu streicheln. Die ballnahe Hand dominiert den Putt, sie ist die Führungshand, die ballentfernte dient hingegen hauptsächlich zur Stabilisierung.

Tipp: Lege den Ball beim cross handed etwas in Richtung des lochnahen Fußes, bedingt durch die biomechanisch leicht veränderte Geometrie der Arme. Dies unterstützt auch Dein Bestreben, mit einer Aufwärtsbewegung beim Kontakt den Ball kontrolliert ins Rollen zu bringen.

POWERED BY 3D PUTTER



JETZT NEU

SCHLÄGER MIT SYSTEM



Für GOLF-Spieler mit höherer „Spielkultur“.

Mehr Infos unter www.3d-putter.com

Weiter geht's in der nächsten Ausgabe mit „eagle eye is watching“.

