

EX PERT



VON GOTTFRIED
HOFSTÄDTER

KONTAKT:
friedl.hofstaedter@3d-putter.com



„„stirb und werde““

Das Warten auf schneefreie Greens hat ein Ende, und das Frühjahr ist ein genialer Motivator. Motivation ist die Basis der Konzentration, welche wiederum qualitatives Training voraussetzt. Speziell das Putten sollte mit maximaler Konzentration trainiert werden. Nutze den Motivationsschub des Frühlingserwachens, um technische Verbesserungen zu trainieren, baue neue Elemente ein, arbeite an der Streicheltechnik und ihrem weichen Ballkontakt, am Impact mit Impuls nach oben, immer im Bestreben die Kugel früher zum Rollen zu bringen. Am Anfang

steht eine Bewegungsvorstellung und nach oftmaliger Durchführung bildet sich ein Bewegungsmuster, welches abgespeichert wird. Je öfter wir diese Bewegungskette wiederholen, umso schwieriger wird es, diese mit einer neuen, abgeänderten zu überlagern. Allein der Gedanke den Ball zu rollen anstatt zu schlagen bewirkt eine sofortige Adaption der Technik, deren Umsetzung aber durch das alte Bewegungsmuster gestört wird. Tausende Wiederholungen sind erforderlich um die alte Bewegungsschleife zu löschen und eine neue zu speichern. Eine län-

gere Pause lässt uns vergessen, die Methode „stirb und werde“ gewinnt an Bedeutung. Die Vermischung von alt und neu bei Technikumstellungen ist weniger ausgeprägt als während der Saison, die Winterpause erspart Dir unter Umständen einen gewissen Anteil der Vielzahl an erforderlichen Wiederholungsversuchen! Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, um sich auf den Greens weg vom Schläger – hin zum Streichler zu entwickeln, starte ab dem ersten Putt mit der Vorstellung die Kugel in die neue Saison zu rollen!

POWERED BY 3D PUTTER



JETZT KAUFEN

SCHLÄGER MIT SYSTEM



Für GOLF-Spieler mit
höherer „Spielkultur“.

Mehr Infos unter www.3d-putter.com