

EX PERT



VON GOTTFRIED
HOFSTÄDTER



„Die fokussierte Wurschtigkeit“

Die richtige Herangehensweise an die bevorstehende Aufgabe, das Entspannen nach der letzten Aktion und das Wiederaufbauen der Konzentration zum richtigen Zeitpunkt sind fundamental.

Hier sollte Deine Preshot-Routine immer unverändert bleiben, Dein persönliches Ritual im Wettbewerb von dem im Training nicht abweichen. Trainiere als ob Du im Turnier wärst (Qualität vor Quantität) bzw. spiele im Wettkampf so als ob Du trainierst! Ein im Turnier „es besonders gut machen wollen“ funktioniert meist nicht.

Die spielerische Verwirklichung Deines Könnens ist das Ziel.

Du „musst“ den Putt nicht lochen, nicht den entscheidenden, nicht den „Mussputt“ aus kurzer Distanz. Du wirst ihn lochen, wenn es Dir eigentlich „Wurscht“, also egal, ist!“ Dies nimmt Dir den Druck des scoreorientierten Denkens und bewahrt Dir Deine Lockerheit. Das Gelingen resultiert aus Deinem positiven Fokus auf die reizvolle Herausforderung zu lochen, hier und jetzt! Jeder ablenkende Gedanke raubt Dir Konzentration und wirkt sich negativ auf Deinen

POWERED BY 3D PUTTER

optimalen Aktivierungszustand aus, ein „Müssen“ belastet! Aus Studien mit den Nationalmannschaften wissen wir, dass der leistungsbereite Puls in etwa 50% über dem Ruhepuls liegt, diesen Wert toleriert die Feinmotorik. Bei Putts unter starker psychischer Belastung, bei „Mussputts“ wurden Spitzen von 180! gemessen. Das Versagen war vorprogrammiert. Vermeide dies durch Deine Denkweise, so bleiben Dir Psychoregulationstechniken erspart und Dein optimaler Aktivierungszustand erlaubt Dir erfolgreiches Putten.



JETZT NEU

SCHLÄGER MIT SYSTEM



Für GOLF-Spieler mit höherer „Spielkultur“.

Mehr Infos unter www.3d-putter.com