

# EX PERT



VON GOTTFRIED  
HOFSTÄDTER



## „Streicheln statt Schlagen“

Die Vorstellung „Himmel - Ball - Boden“ (bei Wedges, Eisen etc.) dominiert zu Beginn der Golfkarriere. Sie wird in die Köpfe eingebrannt bevor man sich eingehend mit der optimalen Putt-Technik beschäftigt. Umso schwieriger ist es beim Putten, die konträre Bewegungsvorstellung „Boden - Ball - Himmel“ umzusetzen.

Die Vorstellung den Ball zu „streicheln“ soll nicht nur ein bodennahes Heranführen des Schlägerkopfes mit einer Streichelbewegung nach oben umzusetzen helfen, sondern besonders auch auf einen weichen, sanften

Ballkontakt abzielen. Beides bewirkt den frühen Roll des Balls und damit eine optimierte Distanzkontrolle.

**Tipp:** Beginne mit Putts aus 50cm! Lasse dabei die Fahne im Loch und lege einen zweiten Ball 15cm hinter den Spielball. Dein Putter bleibt bei der Ausholbewegung möglichst flach am Boden und Du rollst den zweiten Ball mit der Rückseite nach hinten weg (erste Phase). Führe dann den Putterkopf zum Spielball und streichle ihn mit einer Bewegung Richtung Himmel ins Loch (zweite Phase). Beende die Puttbewegung erst, wenn

Lese in der nächsten Ausgabe über den „body move“ und dessen Wichtigkeit.

POWERED BY 3D PUTTER

die Unterkante des Putterkopfes die Fahnenstange auf einer Höhe von ca. 20cm berührt und verweile einige Sekunden (dritte Phase).

Der Golfschwung, wie auch das Putten ist eine 3-phasige, azyklische Bewegungskette. Die dritte Phase (Durchschwung, Endposition) wird beim Putten oft vernachlässigt, woraus kurze, unharmonische, „abgehackte Schläge“ resultieren.

Merke: Der Durchschwung muss mindestens so weit wie der Rückschwung sein, bei langen Putts zwingend wesentlich weiter!



JETZT NEU

SCHLÄGER MIT SYSTEM



Für GOLF-Spieler mit höherer „Spielkultur“.

Mehr Infos unter [www.3d-putter.com](http://www.3d-putter.com)