

# EX PERT



VON GOTTFRIED  
HOFSTÄDTER

## „Move your Body“

„Je weniger Körperteile sich an einer Bewegung beteiligen, umso geringer sind die Fehlerquellen“. Diese Theorie entspricht zwar der Logik, aber um erfolgreich zu putten, sollte dieser Mythos der „alten Golfschule“ dringend überdacht werden. Beispiel Jonglieren: Versuche es erst sitzend (Blockade des lower body) und anschließend stehend, sofort wird Dir der Unterschied bewusst: Obwohl hauptsächlich Arme und Hände die Aufgabe ausüben, fällt es Dir stehend wesentlich leichter, die Abläufe rhythmisch zu koordinieren.

Auch beim Putten müssen die

großen, skelettnahen Muskelgruppen aktiviert werden - so wie bei gefühlvollen, punktgenau gespielten Chips. Die Rumpfmuskulatur macht den Unterschied! Bei längeren Putts ist es unumgänglich, Deinen ganzen Körper an der Bewegung zu beteiligen, bei kürzeren Putts reduziert sich Dein „gesamter move“ auf ein lockeres, rhythmisch Ganzheitliches.

„Geistig“ sollte Dein Körper vom Ansprechen bis zur Ausführung in Bewegung sein, denn aus einer starren Position heraus, mit bewusstem Blockieren einzelner Körperteile, ist

Weiter geht's in der nächsten Ausgabe mit „reverse overlap vs cross handed“.

POWERED BY 3D PUTTER

der Start einer harmonischen Bewegung so gut wie unmöglich. Dein lower body leistet Dir beim gefühlbetonten Putten wertvolle Unterstützung.

Der krasse Fehler des „reverse pivot“ beim langen Spiel ist bei der Puttbewegung erlaubt, lasse ihn ganz bewusst zu! Putts mit hohem Beschleunigungsmoment enden überwiegend mit dem Körpergewicht am rechten (hinteren) Fuß, bei kurzen Putts folgerichtig mit einer minimalen Verlagerung nach rechts (hinten).



JETZT NEU

SCHLÄGER MIT SYSTEM



Für GOLF-Spieler mit höherer „Spielkultur“.

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