

Auszug „Der ultimative Golf-Spickzettel“, Seiten 8 und 9



das Set-up beim **Putt**



das Ausholen



kurz vor dem Impact



der Durchschwung

Der Putt

Beim Putten möchte ich den Ball möglichst schnell zum Rollen bringen. Um dies zu erreichen, muss der Abflugwinkel gering sein und möglichst viel Vorwärtsdrall auf den Ball übertragen werden. Der Verlauf der Rollstrecke wird durch die Breakrichtung bestimmt.

vor dem Putten

- Lesen des Grüns, Erfassen des Breaks, Fixierung eines Zielpunkts auf Lochhöhe
- Ausrichtung der Schlagfläche senkrecht zur gewünschten Startrichtung des Balles
- Ausrichtung der Schulterlinie wie auch der übrigen Körperlinien (Hüfte, Füße) parallel zur Ziellinie

das Set-up

- Einhebelgriff (Griff verläuft steil durch die obere Hand, so dass er zwischen Hand- und Daumenballen liegt)
- hüftbreiter Stand, Beine leicht gebeugt, Oberkörper bequem vorgebeugt, Arme leicht gewinkelt
- Augenlinie über dem Ball
- Putter mit der Sohle auf dem Boden, Schaft in Verlängerung der Unterarme
- Ballposition eine Ballbreite links der Mitte
- Hände über dem Ball
- Ballansprache mittig auf der Schlagfläche

die Bewegung

- kippende Bewegung der Schultern („Pendelbewegung“), keine Bewegung in Unterkörper und Handgelenken
- Bewegungsumfang auf Puttlänge abgestimmt
- Rück- und Durchschwunglänge im Verhältnis 1:2