

Fundamente des Puttens bei Kindern und Jugendlichen

Skript zur Präsentation von Rolf Kinkel
Berlin, der 29.11.2021
DGV Jugendgolf Symposium Online 2021

Inhalt

Zur Person	3
Wer hat mich in Bezug aufs Putten beeinflusst	3
Welche Technologien und Verfahren haben mir geholfen Verständnis für das Putten zu entwickeln	3
Meine Weihnachtswunschliste für 2022.....	4
Allgemeine zu erfüllende Bedingungen für das Putt-Training	5
passendes Equipment.....	5
ordentliches Grün bzw. Oberfläche	5
ausreichend Trainingszeit plus eigenes Training	5
ausgebildete bzw. weitergebildete Trainer	5
Absolutes No-Go.....	5
Grundlegende Bewegungskonzeption	6
Wichtige Bestandteile einer günstigen Bewegungskonzeption:	6
Absolutes No-Go.....	6
Routine	7
Inhalte und Abfolge der Routine	7
Struktur und Reihenfolge	7
Training der Routine	7
Absolutes No-Go.....	7
Setup	8
Form.....	8
Funktion.....	8
Training der Ausgangsposition	8
Absolutes No-Go.....	8
Richtungskontrolle	9
Begriffserklärung	9
Training der Richtungskontrolle	9
Absolutes No-Go.....	9
Längenkontrolle	10
Begriffserklärung	10
Training der Längenkontrolle.....	10
Absolutes No-Go.....	10
Grün lesen	11
Begriffserklärung	11
Training des Grünlesens	11
Absolutes No-Go.....	11

Zur Person

Rolf Kinkel
Jahrgang 1970 / verheiratet / zwei Kinder
BGC Stolper Heide
DGV Lehrteam

PGA Professional
Diplom Trainer
Flatstick certified Putting Coach
AimPoint certified Level 3
SAM PuttLab certified Level 3
Capto certified Level 2

Wer hat mich in Bezug aufs Putten beeinflusst

David Orr
Dr. Christian Marquardt
Mark Sweeney
Phil Kenyon
Dr. Rob Neal
Dr. Paul Hurrion
Dave Pelz

Welche Technologien und Verfahren haben mir geholfen Verständnis für das Putten zu entwickeln

SAM PuttLab
AimPoint Golf
Quintic BallRoll
PuttView
Blast Motion Sensor
Capto
Video- und Fotoaufnahmen

In den letzten 15 Jahren habe ich weit über 1000 verschiedenen Schüler mit dem SAM PuttLab gemessen. Davon alleine 500 in den letzten sechs Jahren.

Meine Weihnachtswunschliste für 2022

Die Bedingungen unter denen das Putt-Training stattfindet, sollten ganzjährig gut bis sehr gut sein.

Wintertraining muss gewährleistet sein (Indoormöglichkeiten schaffen).

Putt-Training für Kinder und Jugendliche sollte häufiger und länger stattfinden.

Hilfestellungen sollten mehr Qualität besitzen und besseren Konzepten folgen.

Ähnlich wie im langen Spiel bereits geschehen, wünsche ich mir eine stringentere Begriffsdefinition und größere Übereinkunft von Dateninterpretation beim Putten.

Ich wünsche mir mehr Begeisterung unter den Trainern für das Thema Putten.

Allgemeine zu erfüllende Bedingungen für das Putt-Training

passendes Equipment

Putter	Länge, Lie, Loft, Griffstärke, Griffform, Gesamtgewicht, Schwunggewicht, Schlägerkopfform, Insert
Bälle	möglichst gleiches Modell, keine Rangebälle, keine Lakeballs, für differenziertes Training alle möglichen Bälle

ordentliches Grün bzw. Oberfläche

Puttinggrün	Größe, flach vs. unduliert , Pflegezustand, Fahnenpositionen spiegelt den Platz wieder (Geschwindigkeit/Form) Beispiel: renovierte Grüns aber Puttinggrün bleibt
Indoorgrün	das Rollverhalten der Oberfläche ist wichtig Büroteppich ist besser als Kunstrasen lieber flach als unduliert

ausreichend Trainingszeit plus eigenes Training

Kinder Bereich Spielen und Üben Lernen
empfohlen laut RTK: 9 Stunden Training pro Woche insgesamt inklusive eigenes Training
mindestens 2 Stunden Putten
davon angeleitet mindestens ¾ Stunde

Jugendliche Bereich Lernen und Trainieren
empfohlen laut RTK: 15 Stunden Golftraining pro Woche inklusive eigenes Training
mindesten 4 Stunden Putten
davon angeleitet mindestens 1 ½ Stunde

ausgebildete bzw. weitergebildete Trainer

Trainer mit mehr Erfahrung, längerer Tätigkeit und höheren Lizenzstufen
Trainer mit Faible fürs Putten
Trainer mit Zertifizierungen (SAM/Capto/Flatstick/etc.)

Absolutes No-Go

- ungünstiges Equipment
- Training auf schlechten Grüns
- Beschäftigungstraining
- keine Korrektur

Grundlegende Bewegungskonzeption

Dieser Teil ist meiner Meinung nach am wichtigsten. Die Bewegungskonzeption prägt im Wesentlichen die Performance und Entwicklung der Spieler. Sie beeinflusst maßgeblich Haltung und Bewegungsform.

Wichtige Bestandteile einer günstigen Bewegungskonzeption:

- der Pfad des Schlägerkopfes ist nicht gerade-gerade einer Ziellinie folgend
- die Schlagfläche rotiert im Verhältnis zur Ziellinie und ist nicht ständig im rechten Winkel zur Ihr
- das günstige Schwunggrößenverhältnis ist nicht 1/3 zu 2/3 sondern geht mehr in Richtung 40/60 oder 50/50
- Bewegungsumfänge vergrößern sich mit zunehmender Distanz
- Rhythmus ist eine zeitliche Größe meist im Verhältnis 2 zu 1
- gleichmäßige Beschleunigung und damit steigende Geschwindigkeit
- der Körper insbesondere der Unterkörper bleibt still
- treibende Bewegungsimpulse kommen über Brust und Halswirbelsäule, Schulter, Arme und Hände
- der Griff ist konventionell
- der Griffdruck ist gering
- die Augenposition über den Ball ist ein Mythos aber nicht die schlimmste Idee
- die Parallelität der Körperlinien ist hilfreich
- günstige Körperwinkel, Abstände zum Ball und Ball-Lage leicht links

Absolutes No-Go

- gerade-gerade Bewegung
- Schlagfläche im rechten Winkel zur Ziellinie während der Bewegung
- kurze Ausholbewegung langer Durchschwung
- wackelnder bzw. instabiler/rotierender Ober- oder Unterkörper
- fester Griffdruck
- Arme zur sehr „connected“
- keine Parallelität in den Körperlinien

Routine

Vor der unmittelbaren Routine bzw. Schlagvorbereitung findet Grünlesen, Entfernungsschätzen und Auswahl der Richtungshilfen statt. Die Dauer ist in der Regel 20-30 und maximal 40 Sekunden. Warum sind Routinen wichtig?

- Entscheidung treffen, Ausführung planen, vertrauensvolle Ausführung
- gleiche Abläufe – gleiche Ergebnisse
- gleiche Positionen und Abstände
- unterstützen Konzentration und Durchführungsqualität

Inhalte und Abfolge der Routine

- Zieloptionen wählen
- Probeschwung für Distanz
- Blicke für Distanz und Richtung
- Schläger stellen /Schläger fassen
- Körper positionieren

Struktur und Reihenfolge

- zeitliche Abfolge
- inhaltliche Abfolge

Training der Routine

- Routinen explizit und individuell definieren lassen
- üben ohne Einlochen
- Kontrolle der Inhalte, Struktur und der Dauer

Absolutes No-Go

- zu lange Routinen
- Routine grundsätzlich im Training und Wettkampf vernachlässigen
- permanente Änderung erlauben

Setup



durchschnittliche Ausgangsposition als Orientierung

Form

- Körperwinkel
- parallele Körperlinien
- konventioneller Griff
- Handgelenksposition
- Abstände (Hand-Oberschenkel/Fußspitze-Ball)
- Ballposition
- Gewichtsverteilung

Funktion

- unterstützt oder verhindert die Bewegungskonzeption
- mobilisiert oder deaktiviert Bewegungskomponenten

Training der Ausgangsposition

- Routine zur Ausgangsposition
- Hilfsmittel für Balllage, Abstände, Parallelität, Augenposition (großer Spiegel)
- Überprüfung durch Fotos und Videoaufnahmen
- Korrektur erforderlich

Absolutes No-Go

- zu gebeugte Haltung
- zu nah am Ball
- keine Parallelität in den Körperlinien

Richtungskontrolle

Begriffserklärung

- Prinzip Path vs. Schlagfläche (10:90)
- Zielen vs. Treffmoment (Facechange)
- Kontaktzeit (0,003 sek)
- Twist
- Einfluss des Launch auf Richtung (zwischen 1 und 2 Grad)
- Einfluss des dynamischen Lie

Was ist eine gute Richtungskontrolle?

- Prozent? 10% vs 5%
- totale Abweichung
- Zielkorridor maximal 1 Grad Abweichung

Training der Richtungskontrolle

- mit Zieldreieck
- mit Punktlaser
- mit Törchen putten bei geradem Putt (Qualität des Aufbaus entscheidet maßgeblich)

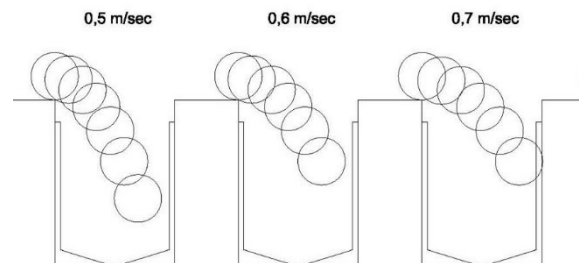
Absolutes No-Go

- Training auf unebener Oberfläche
- zu kleine und zu weit entfernte Törchen
- keine Messungen zu diesen Bereich machen

Längenkontrolle

Begriffserklärung

- Schwungumfang
- Schwungintensität (Geschwindigkeit)
- Beschleunigungsprofil
- Rhythmus (2zu1 als Orientierung)
- was ist gut dosiert?



- ideale Eintrittsgeschwindigkeit und der resultierende Weiterlauf (auf der Ebene/bergauf-bergab/Stimpabhängig)
- 10 vs 5 %
- Never up never in?
- Makezone unterhalb des Loches
- Prinzip des gleichen Rhythmus und unterschiedliche Schwunggröße vs. gleichbleibende Schwunggröße und wechselnder Rhythmus
- Smashfaktor vs. Mittigkeit des Treffens
- Schlagflächeninlays

Training der Längenkontrolle

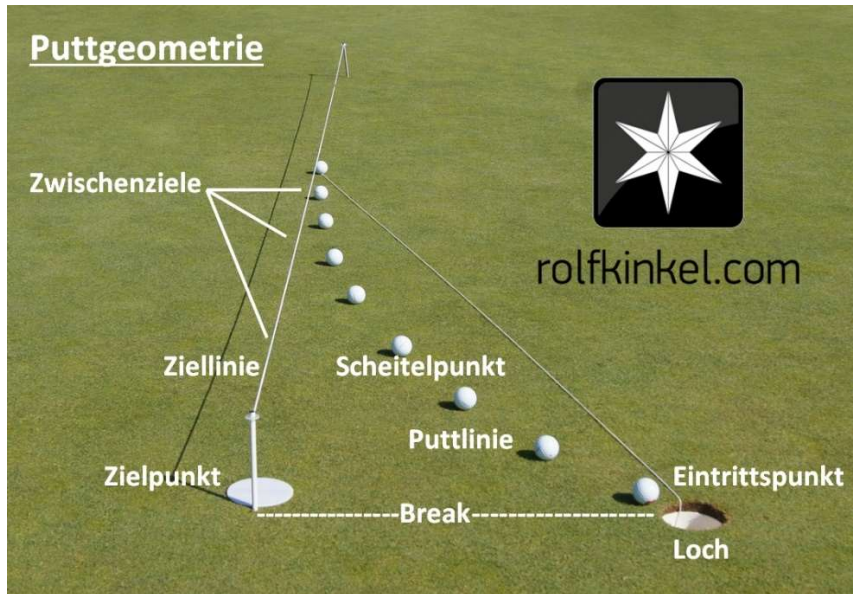
- Entfernung schätzen (Meter/Schritte/grobe Einteilung)
- Entfernung ablaufen
- Entfernung mit Schwunggröße in Verbindung bringen
- Blick zum Loch beim Probeschwing
- von bewusst zu unbewusst
- Leiterputten Steigerung /Reduzierung/Random
- Nichtwiederholbarkeit
- 10 min in Makezone – welche Quote (schlecht 50% / gut 66% / sehr gut über 75%)

Absolutes No-Go

- drei Bälle Larifari Mulligang Putten
- gleichbleibende Schwunggröße

Grün lesen

Begriffserklärung



-Begriffe der Puttgeometrie mit Jugendlichen immer wieder durchgehen

Training des Grünlesens

- Break schätzen und bestimmen lassen - danach rollern mit günstiger Geschwindigkeit
- Verlaufspunkte visualisieren und putten lassen
- Gelände messen und fühlen lassen
- Grundlagen erklären (Falllinie, prozentuale Neigung, Anspielwinkel, zeitliche Aspekte)
- AimPoint Express mit zertifiziertem Instruktor

Absolutes No-Go

- Grünlesen nur der Erfahrung überlassen
- Grünlesen nur der visuellen Einschätzung überlassen