

Thema:

„Besser Putten mit dem Putt-Spiegel“ oder „Mach´s wie Rickie“

Trainings-Ziele:

1. Verbesserung Treffmoment
2. Verbesserung Putt-Routine/Timing

Trainings-Durchführung:

1. Überprüfen, ob der Ball richtig ausgerichtet ist. Es bietet sich an, den Ball mit einer Linie zu bemalen, die die Verlängerung der schwarzen Linie des Spiegels „weiterführt“.

Übung:

- Lege den Putt-Spiegel zwischen 1,50 und 2 Meter entfernt zu einem Loch, auf einem möglichst geraden Bereich, mit der Lochöffnung nach vorne gerichtet, hin
 - Die schwarze, mittlere Linie sollte genau auf das Loch ausgerichtet sein
 - Nimm den Putter und stelle ihn auf die vertikale, rote Linie
 - Mache 5-8 Probeschwünge um zu erfahren, wie es sich anfühlt, was man über dem Spiegel sieht, etc.
 - Lege nun einen Ball in die Öffnung
 - Spiele 3 Bälle Richtung Loch, ggf. muss der Spiegel in der Richtung angepasst werden
 - Spiele nochmal 3 Bälle, bzw. so lange bis 3 Putts eingelocht sind
2. Prüfen, ob das Führungsauge (links für Rechtshänder) direkt über dem Ball oder ruhig auf Höhe des Balls liegt. Achte darauf, dass dein Kopf und Körper so ruhig wie möglich bleibt. Der Gürtel der Hose bleibt immer in der gleichen Position.

Übung:

- Stelle Dich vor den Spiegel und schaue so darauf, dass beide Augen senkrecht auf der schwarzen Linie (Ziellinie) sind. Nimm den Putter und wiederhole mit Putter diese Übung bzw. Kontrolle
 - Lege einen Ball in die Öffnung und putte. Dabei ist es egal wohin der Ball rollt, wichtig ist die eigene Kontrolle, den Kopf still und die Augen auf der Ziellinie zu halten
 - Wiederhole den Puttvorgang 8-10x
3. Überprüfen, ob der Ball im Sweet Spot getroffen wird und der Rückschwung nie länger als der Durchschwung ist.

Übung:

- Stecke 4 Tees in die vorgesehenen Löcher längs des Spiegels, sowie ein Tee am Ende, die deinen Schwungraum „leiten“ werden
- Setze deinen Putter square zur Ziellinie und mache 5-8 Probeschwünge. Probiere mehrere Geschwindigkeiten aus und wiederhole solange bis die Tees nicht mehr getroffen werden
- Lege einen Ball in die Öffnung und putte. Dabei ist es egal wohin der Ball rollt, wichtig ist die eigene Kontrolle, der Schwungbahn
- Wiederhole den Puttvorgang 8-10x

Trainings-Abschluss:

1. Jeder hat 5 Versuche mit Hilfe des Spiegels den Ball ins Loch zu putten. Für jeden eingelochten Putt gibt es 1 Punkt (A-Note), ergänzend kann man Punkte sammeln für die Umsetzung der erlernten Fähigkeiten, sind Augen/Körper ruhig, ist die Ausholbewegung kürzer als der Durchschwung (B-Note)
2. die Übung wird ohne Putt-Spiegel wiederholt

Links:

<https://www.golfpost.de/golftraining-trainingsgeraet-zu-hause-puttspiegel-7777376095/>

<https://www.youtube.com/watch?v=XmUwn1CCqrc>

