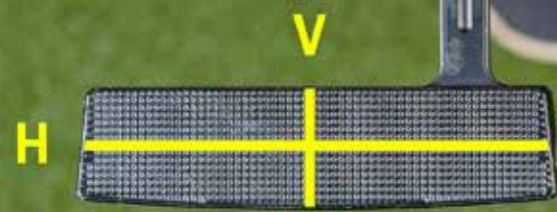


PUTT-TRAINING MIT MARVIN BUSCHMANN

Auf der Suche nach dem Sweetspot



„Putten ist Gefühlssache“, hört man so oft. Und: Die Distanzkontrolle ist das Wichtigste. Wie soll man die Distanz ohne Gefühl überhaupt kontrollieren können? Und wie soll es möglich sein, das zu Hause auf einer Puttmatte zu trainieren?

Abb. 3

Diese Gedanken sind auch nicht grundsätzlich falsch, jedoch gehört mehr als Gefühl dazu, die Distanz kontrollieren zu können. Wenn man diese „Dinge“ beherrscht, merkt man allerdings oft, dass man in der Regel schon ein gutes „Gefühl“ hat und dass es sich dadurch „von allein“ entwickeln wird.

DIE FOLGENDEN ÜBUNGEN SOLLEN IHNEN DABEI HELFEN.

Damit es überhaupt möglich ist, ein Gefühl für die Länge zu entwickeln, muss man den Ball erst einmal konstant spielen. Dazu gehört zum Beispiel, den Ball immer mit der Mitte der Schlagfläche (dem Sweetspot) zu treffen. Wenn Sie mal näher zur Spitze und mal näher zur Hacke treffen, findet jedes mal eine andere Kraftübertragung auf den Ball statt. Die Folge: Der Schläger öffnet sich durch Spitzentreffer (Abb. 1).



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 2b

WIE LERNE ICH NUN, DEN BALL MITTIG ZU TREFFEN?

Der erste Tipp mag schon fast unqualifiziert klingen, bewirkt jedoch manchmal schon Wunder: „Versuchen Sie doch einfach mal, den Ball in der Mitte des Schlägers zu treffen!“ Die meisten Golfer hatten diesen Gedanken noch nie und dennoch funktioniert er. Versuchen Sie, dabei Ihren gewohnten Rhythmus beizubehalten! Vielleicht werden Sie sogar merken, dass sich der Treffmoment anders (z. B. weicher) anfühlt als sonst. Das wäre das erste Anzeichen für eine positive Entwicklung.

KONTROLLE

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Platzieren Sie jeweils einen Ball an der Spitze und einen an der Hacke des Schlägers (Abb. 2). Versuchen Sie einen

Ball aus der Mitte der beiden Bälle zu spielen (Abb. 2b). Ihr Gedanke sollte weiterhin sein „Ich treffe den Ball in der Mitte“, und nicht „Ich darf die beide Bälle nicht treffen.“ Behalten Sie wieder Ihren normalen Rhythmus bei! Sollte einer der außen liegenden Bälle getroffen werden, wird es in der Regel immer der gleiche sein. So wissen Sie, ob Sie den eigentlichen Ball eher an der Hacke oder der Spitze Ihres Putters treffen. So könnte Ihr Fokus dann wechseln „Ich treffe ihn jetzt mit der Mitte und nicht mit der Hacke“.

Wenn man darüber spricht, den Ball in der Mitte der Schlagfläche oder im Sweetspot zu treffen, meint man meistens die horizontale Mitte. Es ist aber auch wichtig, den Ball im vertikalen Sweetspot (Abb. 3) zu treffen, damit der Ball die Schlagfläche immer mit der gleichen Menge an Rotation verlässt. Die meisten Golfer



Abb. 4

unterschlagen den Ball, wodurch der Ball in einem zu hohen Abflugwinkel startet und ggf. Backspin bekommt. Die folgende Übung hilft dabei, dies zu verhindern:

Platzieren Sie eine Münze jeweils rechts und links des Balles (Abb. 4). Putten Sie nun den Ball und versuchen Sie, dabei auf jegliche Schwunggedanken zu verzichten. Sollten Sie die Münzen nicht berühren (Abb. 5), brauchen Sie sich diesbezüglich keine Gedanken zu machen. Wenn Sie die Münzen jedoch berühren, können Sie einfach weitermachen, bis Sie die



Abb. 5

Münzen nicht mehr berühren. Die nötige Schwungänderung ist so gering, dass man Sie meist intuitiv geschehen lassen sollte. Auch bei dieser Übung könnte es sein, dass sich Ihr Treffmoment „besser“ anfühlt.

Fast genauso wichtig wie das Treffen des Sweetspots, ist der immer gleiche Abflugwinkel des Balles. Hier spielt natürlich der Loft Ihres Putters eine wichtige Rolle. Den für Sie richtigen Loft finden Sie nur in einer genaueren Analyse heraus. Sollte es für Sie noch nicht ermittelt worden sein,

profitieren Sie dennoch von der Tatsache, dass der Ball immer im gleichen Winkel vom Putter „abfliegt“. Die folgende Übung soll dabei helfen:

Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass gute Spieler den Putter manchmal nicht neutral aufsetzen (Abb. 6), sondern leicht zum Ziel gelehnt (Abb. 7). In dieser Position ist das rechte Handgelenk mehr gewinkelt, wodurch die Sensibilität für das Handgelenk steigt. Denn wenn man das Handgelenk besser spürt, fällt es leichter, dieses ruhig zu halten.



Abb. 6



Abb. 7