



Abb. 8



Abb. 9

Diese Tatsache können Sie sich zu nutze machen, indem Sie den Winkel im Handgelenk noch weiter erhöhen (Abb. 8). Versuchen Sie, aus dieser Position zu putten und den Winkel bis zum Ende der Bewegung zu halten. Hier können Sie das Handgelenk überprüfen, und ggf. korrigieren (Abb. 9). Führen Sie die Übung so lange aus, bis es Ihnen nicht mehr schwerfällt, den Winkel bis in die Endposition zu halten! Durch

die nun verbesserte Wahrnehmung Ihrer Handgelenke wird es Ihnen auch aus Ihrer normalen Position leichter fallen, die Handgelenke ruhig zu halten. Somit haben Sie eine weitere Konstante in Ihrem Schwung geschaffen, welche Ihnen helfen wird, ein besseres Gefühl für die Distanz zu erlangen.

die „Grügeschwindigkeit“. Die meisten Matten liegen bei einem Stimp von 10 oder darüber. Solche Grügeschwindigkeiten begegnen uns hierzulande allerdings sehr selten. Daher ist es nicht förderlich, darauf zu trainieren. Die Matte sollte mindestens drei Meter lang sein.

MARVIN BUSCHMANN ist Golflehrer, Puttexperte und Aimpointinstructor. Bundesweit arbeitet er mit Amateuren, Bundesligateams und Playing-Professionals. Wenn er nicht unterwegs ist, findet man ihn in seiner Golfschule im Golfclub Schmallenberg (NRW). Tipps zum Putten gibt er auch auf seiner DVD „Hauptsache drin!“. Weitere Informationen finden Sie unter www.marvin-buschmann.de.

Wenn man nun wirklich das „Gefühl“ trainieren möchte, sind die Möglichkeiten auf einer Puttmatte begrenzt. Hier aber eine kleine Übung, die auf jeder Matte möglich ist:

Nehmen Sie einige Bälle zur Hand und versuchen Sie, den ersten möglichst an das Ende der Matte zu spielen! Jeder weitere Putt sollte kürzer sein als der vorhergehende (Abb. 10). Ziel ist es, so viele Bälle wie möglich auf der Matte zu platzieren. Rollt ein Ball weiter als der vorhergehende, beginnt man wieder von vorn. Beachten Sie dabei, ob es Ihnen leichter fällt, das Ganze aus dem „Gefühl heraus“ zu steuern, oder ob Sie besser den Bewegungsumfang Stück für Stück verkleinern. Beide Konzepte können funktionieren.

Anmerkung zum Kauf einer Puttmatte: Achten Sie beim Kauf einer Puttmatte auf



Abb. 10