

Dienstags-Training GC Perg Karlingberg

Der Putt

Beim [Putten](#) unterscheiden wir zwischen zwei Arten von Putts. Den Längen-Putt und den Richtungs-Putt. Diese verfolgen unterschiedliche Ziele:

- Das Ziel des **Längen-Putts** ist es, so nah wie möglich an das Loch zu spielen. Idealerweise so nah, dass ...
- ... mit einem **Richtungs-Putt** eingelocht werden kann.

Ab welcher Distanz zwischen den beiden Puttarten unterschieden wird, ist individuell. Alle Putts bis 1 oder 2 Meter würde ich als Richtungs-Putts einstufen. Alle längeren Putts sind Längen-Putts, bei denen es vor allem auf die Dosierung ankommt.

1. Der Griff

Auf dem [Grün](#) führen kontrollierte Bewegungen zu geraden Putts. Daher ist es wichtig, dass du deinen Putter nicht wie einen normalen [Golfschläger](#) greifst. Bei Eisen, Hölzern und Hybriden verläuft der Griff durch die Fingerglieder, damit wir besser rotieren können. Beim Putten wollen wir Rotation vermeiden! Das heißt, dass deine Handgelenke und deine Unterarme passiv bleiben. Am besten gelingt dir das, wenn der Griff durch die Handfläche verläuft.

Ich empfehle immer den klassischen Griff:

- Presse den Handballen deiner linken Hand etwas zusammen, so dass eine kleine Mulde entsteht.
- Diese Mulde von links an den Puttergriff angelegt werden
- Dann greifst du mit deinen Fingern von unten um den Griff herum
- Dein Daumenballen liegt nun oben auf dem Griff auf
- Mit deiner rechten Hand greifst du unterhalb der linken

Die Finger der rechten Hand kannst du unter den Fingern der linken Hand platzieren oder einfach weiter unten am Griff. Entscheide selbst, womit du dich am wohlsten fühlst.

2. Die Ansprechposition

Beim Putten ist dein Oberkörper vorgebeugt. Dabei ist es wichtig, dass sich dein linkes Auge gefühlt über dem Ball befindet. Würde der Ball mittig liegen, würdest du den Ball zu früh mit dem Schlägerkopf treffen, so dass der Putt nicht gerade starten würde. Folgende Punkte sind in der Ansprechposition wichtig:

- Dein Stand ist schulterbreit
- Die Hände befinden sich unterhalb deines Kinns
- Deine Arme hängen locker nach unten
- Die Knie sind ganz leicht gebeugt
- Der Ball befindet sich unterhalb deines linken Auges



In der Ansprechposition sollte der Ball unterhalb des linken Auges sein

3. Ausrichten und Zielen

Versuche dir vorzustellen, in welche Richtung der Putt starten soll. Das ist deine imaginäre Ziellinie. Parallel zu dieser Linie sollte dein Körper ausgerichtet sein:

- Dein linkes Auge befindet sich über dem Ball und damit über der Ziellinie
- Die Fußspitzen sind parallel zur Ziellinie ...
- ... sowie deine Hüfte ...
- ... und auch die Schultern

Ich sehe häufig Spieler, die nicht auf ihre rechte Schulter achten: Diese befindet sich dann meist zu weit vor der linken Schulter. Das Ergebnis sind Bälle, die zu weit links starten und ihr Ziel verfehlen.



Achte darauf, dass auch Deine Schultern parallel zur Ziellinie ausgerichtet sind

Die Schwierigkeit bei der Ausrichtung ist das Visualisieren der Ziellinie. Hierfür gibt es einen einfachen Trick: Nutze eine Ballschablone, um eine lange und gerade Linie auf den Ball zu zeichnen. Liegt dein Ball auf den Grün, darfst du ihn markieren und aufheben. Beim Zurücklegen richtest du die Linie auf dem Ball so aus, dass sie mit der Ziellinie übereinstimmt.

Sollte sich auf deinem Putterkopf eine Ausrichtungs-Linie befinden, kannst du diese zu der auf den Ball gezeichneten Linie ausrichten. Nun sollte es dir deutlich leichter fallen, deinen Körper parallel zur Ziellinie auszurichten. Und, ganz wichtig: Du wirst dich beim Putten viel sicherer fühlen! Das Gefühl, falsch zu zielen, gehört damit der Vergangenheit an, wenn du die Linie auf dem Ball sorgfältig ausgerichtet hast.



Die Linie auf dem Ball hilft beim Ausrichten

Beim Zielen spielt natürlich auch das Lesen des Grüns eine wichtige Rolle. Deine Ziellinie wird oftmals nicht direkt auf das Loch zeigen.

4. Körperspannung und Schwungbahn

Ideal für einen geraden Putt wäre es, wenn der Putterkopf sich auf einer geraden Linie bewegen würde. Das ist anatomisch leider nicht möglich. Deine Schwungbahn sollte sich aber zumindest gerade anfühlen. Am besten lässt sich das bewerkstelligen, indem du deinen Rumpf anspannst. Ich stelle mir immer vor, meinen Bauchnabel »nach innen zu ziehen«. Dieser Gedanke wird dir beim Putten sehr viel Stabilität geben.

Achte auch darauf, dass sich dein Kopf beim Pendeln nicht bewegt.

Die Richtung trainieren

Die bisher genannten Punkte gleichzeitig zu beachten, ist am Anfang sehr schwierig. Mit der folgenden Übung kannst Du kontrollieren, ob deine Putts gerade starten: Platziere in eine Münze in einem Meter Entfernung auf das Grün. Versuche nun, den Ball über diese Münze zu putten.



Versuche, über die Münze zu putten

Führe bei jedem Putt deine volle Routine durch. Dazu gehört auch das Ausrichten des Balles mit der aufgezeichneten Linie!

Rollt dein Ball über die Münze, hast du alles richtig gemacht.

