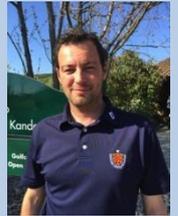


# Quick Start Golf Tipps – Putting

PGA Head Professional Adam Lambe



## Putting – AUSGANGSPOSITION

1. Aus der Hüfte leicht nach vorne beugen und eine gute Ausgangsposition einnehmen
2. Die Arme vor dem Körper natürlich hängen lassen

**MERKE:** – Hängen deine Arme nicht vor deinem Körper nach unten, musst du den Oberkörper noch ein wenig weiter aus der Hüfte nach vorne beugen.





Bild 1

## Putting – ANSPRECHSTELLUNG

1. Die Ballposition ist leicht links vom Zentrum des Fuss-Abstandes (dies hilft, den Ball leicht im Aufschwung des Schlägers zu treffen) Bild 1
2. Die Hände sollten über dem Ball oder leicht vor dem Ball positioniert werden. Dies ermöglicht es, den Ball mit dem gewünschten Winkel von 1 – 2 Grad zu treffen (die meisten Putter haben einen Winkel von 4 – 6 Grad)

## Putting – ANSPRECHPOSITION

1. Achte darauf, dass die Hände direkt unter den Schultern sind. Dies hilft, eine gleichmässige Pendelbewegung ausführen zu können. Bild 2
2. Stelle sicher, dass sich das hinterste Ende des Griffes direkt zwischen den Unterarmen befindet. Dies hilft, den Putter im Einklang mit Schultern und Armen zu schwingen. Bild 3



Bild 2



Fig 3

## Putting – KOPFBEWEGUNG

Während der gesamten Puttingbewegung ist es wichtig, den Kopf in einer stabilen Position zu halten. Dies hilft, den Ball besser zu treffen und den Körper und die Schultern während des Schlages stabiler zu halten.

Stell dir vor, dein Kopf wäre in einem Kreis. Schwing den Putter zurück, durch und noch etwas weiter und behalte den Kopf stets in diesem imaginären Kreis. Bilder 1 – 3



## Putting – TECHNIK

Stell dir während der Ausgangsposition ein Dreieck vor, welches aus Schultern, Armen und Händen gebildet wird.

Um eine gleichmässige Putting-Bewegung zu erzielen, versuche diesen Winkel während der gesamten Bewegung stabil zu halten. Dies reduziert unnötige Bewegungen im Handgelenk, was eine Drehung des Schlägerkopfes oder schlechten Ballkontakt zur Folge haben kann.





## Putting – TECHNIK

Ein weiterer hilfreicher Tipp zum Putten ist, sich auf die Position des linken Handgelenkes zu konzentrieren und dieses während der gesamten Bewegung stabil zu halten.

Es bleibt idealerweise vom Anfang bis zum Ende der Bewegung in der gleichen Position. Eine Veränderung der Handgelenksposition beeinflusst die Position des Schlägerkopfes und des Ballkontaktes.

**Freu dich schon jetzt auf weitere Tipps von mir.**