

Heute geht es um die Längenkontrolle beim Putten.

Eine gute Längenkontrolle ermöglicht euch häufiger mit einem 2 Putt vom Grün zu gehen.

Das Bierkrug Putten

Was wird benötigt?

- 2 Bierkrüge (Alternativ können auch Gläser/Tassen verwendet werden)
- 8 Golfbälle
- Putter
- Puttmatte oder langen Teppich

Ort der Übung

Garten oder in der Wohnung/Haus auf einem Teppichboden

Aufbau der Übung

Nimm deine zwei Bierkrüge (Tassen, Gläser) und stelle sie hintereinander in einem Abstand von 50cm am Ende der Matte auf. Je nach Länge deiner Puttmatte kann der Startpunkt variieren. Der erste Startpunkt sollte bei ca. 2 Metern liegen. Von dort versuchst du jetzt die Bälle zwischen den Krügen zur Ruhe kommen zu lassen. Variiere im Anschluss mit der Position deines Startpunktes.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Putttechnik trainieren
- Längenkontrolle verbessern

Spielformen

1. Aufwärmen

Nimm die 8 Bälle in die Hand und versuche diese durch Rollen zwischen die Bierkrüge zu platzieren. Wie viele Bälle haben es geschafft?

2. Ausführung

Versuch deine 8 Bälle mit dem Putter zwischen den Krügen zu platzieren. Lege nach 4 Bällen deine bereits geputteten Bälle auf die Seite, damit diese dich nicht behindern.

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de

