

Trotz Corona fit in die Golfsaison

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

Durch gezielte Übungen „zu Hause“ verbesserst du dein Golfspiel auch außerhalb des Golfplatzes.

Im heutigen Thema geht es um die Längenkontrolle beim Putten.

*„Es werden mehr Putts verfehlt, weil die Distanz nicht stimmt als wegen falscher Richtung.“
Zitat von John Jacobs.*

John Jacobs war ein englischer Profigolfer, später Golflehrer und Schriftsteller. Er wurde im Jahr 2000 in die World Golf Hall of Fame aufgenommen. Schon zu seiner Zeit lag der Erfolg des Putts in der Längenkontrolle.

„Küss den Frosch“ Putten

Was wird benötigt?

- 4 Frösche (Alternativ können auch Golfbälle genommen werden)
- 3 Golfbälle
- Putter
- Puttmatte oder langen Teppich

Ort der Übung

Garten oder in der Wohnung/Haus auf einem Teppichboden

Aufbau der Übung

Nimm deine vier Frösche (Bälle) und stelle sie hintereinander in einem Abstand von 30cm auf. Je nach Länge deiner Puttmatte kann der Startpunkt variieren. Der erste Startpunkt liegt bei 2 Metern. Gerne kannst du dich im Anschluss auch immer weiter von deinem Ziel entfernen.

Ziel der Übung

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

Spielformen

1. Aufwärmen

Nimm die 3 Bälle in die Hand und versuche diese durch Rollen in die unterschiedlichen Froschzonen zu rollen. Der Ball ist in der Zone, wenn er dort liegen bleibt.

2. Ausführung

Versuche nun mit viel Feingefühl die drei Bälle in die Froschzonen zu putten. Fange mit der hintersten Zone an und ende mit der Vordersten.

Variante 2:

Versuche alle drei Bälle in eine Zone zu putten. Fange wieder mit der Hintersten an und ende mit der vordersten Froschzone.

Variante 3:

Nun wird es schwierig! Spiele folgende Reihe:

Mitte -> Vorne -> Hinten -> Vorne -> Mitte -> Hinten -> Vorne -> Hinten -> Mitte -> Vorne



Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de