



PGA Pro Dr. Paul Heilmann
über Putten: Verbessern Sie
Scores durch weniger Putts



PRAXISKLINIK
GOLF & TENNIS LANDSHUT

Praxisklinik Golf & Tennis Landshut
Orthopädie Dr. Heilmann

Marschallstraße 19 · 84028 Landshut
Telefon: +49 (0)871 89949
E-Mail: info@praxisklinik-golf-tennis.de

www.praxisklinik-golf-tennis.de

Z

W

T

F

D

R

Verbessern Sie Ihre Scores durch weniger Putts - Tipps und Tricks von Dr. Paul Heilmann, Orthopäde und Golfpro

SO EINFACH GEHT'S

Mit dem dafür vorgesehenen Schläger, dem Putter, den Ball auf dem Grün ins Loch schlagen: So wird „Putten“ definiert. Der britische Berufsgolfer Harry Vardon bezeichnet den Schlag als „game within a game“ - das Spiel im Spiel.

Putten auf zwei Seiten zu erklären, geht nicht. Ich kann Ihnen nur Anhaltspunkte geben. Die Beschreibung füllt dicke Bücher (Putt-Bibel von Dave Pelz). Statistiken werden von der Tatsache dominiert, dass Putts die häufigsten Schläge auf einer Golfrunde sind. Die wichtigs-

ten Zahlen hierzu stammen von Mark Broadie und sind in seinem Buch „Every shot counts“ tabellarisch festgehalten.

Spielen Sie möglichst unter 30 Putts pro 18 Loch, damit verbessern Sie Ihre Scores. Der „Putts per Green“-Durchschnitt sollte unter 1,7 liegen, der „Putts per Green in Regulation“-Durchschnitt unter 2,0.

Der Weg zu diesen Zahlen ist gesäumt von mehreren Faktoren:

GRIFFTECHNIK

(Traditional, Claw, Crosshanded)

- Wechseln Sie die Grifftechniken durch und wählen Sie den Griff, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen. Nehmen Sie ihre dominante Hand etwas „zurück“.



TRADITIONAL



CLAW



CROSSHANDED



SCHLAGTECHNIK

- Ansprechhaltung bequem square oder offen, nie geschlossen.
- Ballposition leicht links von der Mitte. Das dominante Auge sollte über dem Ball oder innerhalb der Ball-Ziel-Linie sein, nicht außerhalb. Die Achse der Augen muss sich parallel zur Ziellinie bewegen. Dabei spielt die Kopfhaltung die entscheidende Rolle. Der Kopf und damit die Augenachse soll nicht beim Zielen und Schlagen aus dieser Ebene heraus verdreht werden.

Bei der Schlagbewegung handelt es sich um eine „Einhebel-Bewegung“, weil die Handgelenke fest bleiben und die Arme aus den Schultergelenken mit dem kurzen Putter eine Art Pendel bilden. Bei langen Schäften bildet der Schläger das Pendel (neue Golfregeln beachten!).

Beim Putten beschreibt der Schlägerkopf aus anatomischen Gründen eine Kreissegmentbewegung von „hinten“, square durch den Treffpunkt, nach „innen“ vorne. „Square“ bedeutet rechtwinklig zur Ziellinie. Damit startet der Ball zu 90 Prozent in die richtige Richtung, vollkommen unabhängig von der Schwungrichtung (Treffmomentfaktoren beim Putten!).

Achten Sie auf guten Rhythmus (Ausholzeit : Schlagzeit = 2:1) und dosieren Sie die Schlaglänge mit dem Ausmaß des Ausholens. Steuern Sie die Schlagbewegung nicht aktiv, lassen Sie die Bewegung locker geschehen mit möglichst geringem Griffdruck, dann wird der Begriff „Yips“ in Ihrer Golfkarriere nicht vorkommen.

SCHLÄGERMATERIAL

- Schlägermaterial wie Putterkopf, Schaftlänge und Griffmaterial müssen Sie am besten mit Ihrem Pro ausprobieren. Drei verschiedene Putter schaden dem Geldbeutel, aber nicht Ihrem Spiel. Es lohnt sich also zu investieren.

WIEDERHOLBARKEIT UND INDIVIDUALITÄT

- Wiederholbarkeit und Individualität müssen im Einklang sein. Sprechen Sie mit Ihrem Pro. Es gibt gute Tests, am besten natürlich mit dem SAM PuttLab, einer von Dr. Christian Marquardt (Experte für Schreib-

krampf und Yips) erfundenen und entwickelten, auf allen Pro-Touren eingesetzten Technologie.

LÄNGENKONTROLLE UND RICHTUNGSKONTROLLE

- Längenkontrolle und Richtungskontrolle sind die beiden wichtigsten Ergebnisfaktoren beim Putten. Wie Sie die Länge bei langen Putts auf 50 Zentimeter hinter das Loch und die Richtung bei kurzen Putts „Mitte Loch“ wiederholbar hinbekommen, ist Ihren Möglichkeiten überlassen.

GRÜN BESCHAFFENHEIT

- Die Grünbeschaffenheit (Break, Speed) zu beurteilen, das „Grünlesen“, erfordert viel Übung und Erfahrung. Spielen Sie Breaks mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und beobachten Sie, ob der Ball „oberhalb“ oder „unterhalb“ des Loches bleibt.

TRAININGSFORMEN UND TESTS

- Martin Hasenbein, Ausbildungskordinator der PGA of Germany und gefragter Putt-Coach auf der European Tour, rät zu einer Trainingsform mit 10 Aufwärtspuffs von mindestens 10 Metern Länge, die in einem Umkreis von 80 Zentimetern ums Loch enden müssen. Alle!
- Fabian Bünker, mehrfacher Deutscher Meister und PGA-Professional, hat eine ganze Reihe von Trainingsformen und Test im Netz veröffentlicht. Er arbeitet sehr intensiv als online-coach. Hilfreich!

Üben Sie fleißig und haben Sie Spaß, variieren Sie Grifftechniken und Ansprechposition, gegebenenfalls innerhalb einer Runde oder je nach Länge des Putts sogar auf einem einzigen Grün. Lernen Sie differenziell aus Ihren Fehlern.

Ihr Dr. Paul Heilmann, Orthopäde und Golfpro