



Birdie-Chance!

Putten ist einfach. Zumindest von der Bewegung her. Und es gehört es zu den wichtigsten Fertigkeiten, um erfolgreich Golf zu spielen. Wie auch Amateure ihr Putting auf Profi-Niveau bringen, das zeigt pro!golf-Autor und PGA Master-Professional Peter Koenig.

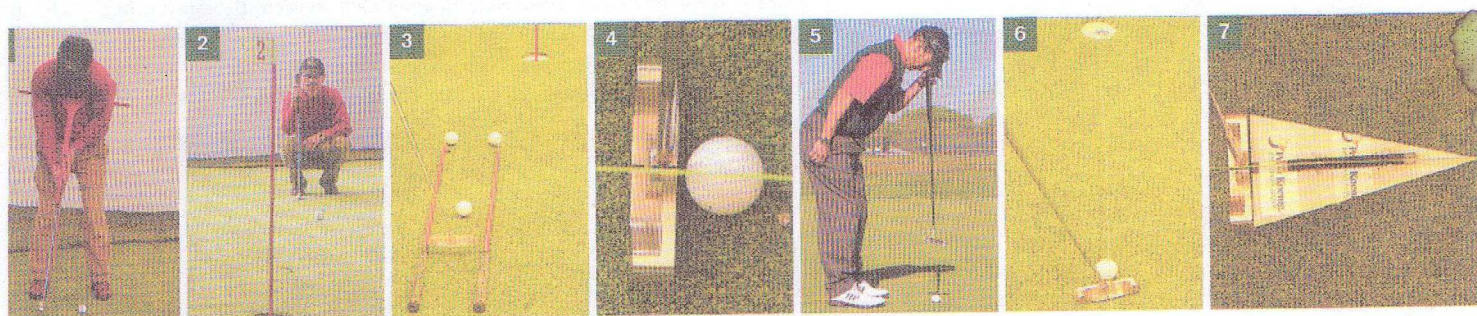
» Ob der Putt aus drei Metern auf Anhieb fällt oder erst im dritten Versuch, macht den Unterschied aus zwischen einem Meister und einem Anfänger auf dem Grün. Richtiges Putt-Training bietet dabei eine große Chance: In welchem anderen Teil des Spiels wäre eine Steigerung um 100 Prozent denkbar, und das in kürzester Zeit? Den Drive so weit wie ein Tourspieler zu schlagen, bleibt für die meisten Amateure ein Traum. Doch das Putten kann jeder erheblich und mit überschaubarem Aufwand verbessern. Sobald also die Motivation klar ist – Putten wie ein Profi – folgt die Grundregel für den Erfolg des Vorhabens: Systematisches Training.

Lernen ohne Feedback ist nicht möglich. Golfunterricht besteht grundsätzlich aus vier aufeinanderfolgenden Schritten: Der Infoaufnahme (Symptome) folgt die Analyse der Ursachen (Anamnese). Die Korrektur (Feedback) wird schließlich durch hinführende Übungen erleichtert. Beim Putt-Training ist dies nicht anders. Neueste Computertechnologie ermöglicht dabei sehr differenzierte Analysen. Ausgesuchte Hilfsmittel erleichtern die Umsetzung.

Den Ball lässt vieles unbeeindruckt. Er spürt nur den Schläger. Richtung und Länge sind die geforderten Symptome. Für die Richtung sind das Zielen, die Schlagflächenstellung im Treffmoment und der Treffpunkt auf der Schlagfläche entscheidend. Die Dosierung bestimm-

ten der Treffpunkt auf der Schlagfläche und die Geschwindigkeit des Schlägerkopfes im Treffmoment. Letztere hängt vom Umfang, dem Kraft- und Hebeleinsatz der Bewegung ab.

Zunächst einmal muss der menschliche Körper den mechanischen Anforderungen des Puttings genügen. Physiologie und Alltagsmotorik bestimmen sein Handeln. Die Hände sind vielseitige Werkzeuge, sehr variabel in ihrer Bewegung. Sie werden vom Gehirn über besondere Nervenbahnen direkt versorgt. Im Gegensatz dazu ist die Rumpfmuskulatur neural kaum auf der Hirnrinde (primärer Motocortex) vertreten. Sie hat eine geringe Bewegungsvarianz und wird nur sehr langsam über mehrfach umgeschaltete Nervenbahnen versorgt. Aus den physiologischen Gegebenheiten folgt, dass die Hände für die aktive Steuerung der Puttbewegung eher ungeeignet sind. Sie sollten in ihrer Bewegungsvielfalt möglichst eingeschränkt werden. Die folgenden Hinweise für die Schlagtechnik berücksichtigen diese Erkenntnis. Die Art und Anzahl der Gelenkbewegungen (= Freiheitsgrade) bestimmt das Fehlerrisiko einer Fertigkeit. Je mehr Gelenke beteiligt sind, desto komplizierter ist die Bewegung. Trainingsziel ist aber die Entwicklung einer einfachen, wiederholbaren Technik. Die Bügelübung hilft, die Puttbewegung aus dem Oberkörper zu steuern und den Schlag richtig zu koppeln (Abbildung 1).





Kraft, die aufgebracht wird, den eingesetzten Hebeln (Hände, Arme, Oberkörper) und dem Bewegungsrhythmus. Ins Spiel kommen also Bewegungsumfang, Beschleunigung, Krafteinsatz, Hebeleinsatz und Rhythmus. Günstig ist ein Bewegungstiming, bei dem Rückschwung und Durchschwung miteinander verschmelzen, und die Zeit für die kürzere Ausholbewegung deutlich geringer ist, als die für den längeren Durchschwung (Abbildung 29). Mit der „Tee-Übung“ findet man die richtige Bewegungsgröße (Abbildung 30). Eine gleichmäßige Beschleunigung wird durch den Einsatz großer Muskelgruppen erreicht. Dies zeigen Messungen mit dem SAMPuttLab. Dieses Analysegerät, übrigens ein offiziell von der PGA of Germany empfohlenes Produkt, ist aus dem modernen Puttunterricht nicht mehr wegzudenken (Abbildung 31/www.scienceandmotion.de).

Hilfreich ist auch die Dosierungsübung mit dem Wackelputter. Stimmt die Bewegung, verhält sich der Putter völlig normal. Sind die Hände zu aktiv, bewegt sich der Schaft wie ein Lämmerschwanz (32).

Wenn der Ball gleichmäßig über das Grün rollt, hat der Spieler die größte Kontrolle über seinen Putt. Beginnt der Ball zu springen, sind dem Zufall Tür und Tor geöffnet. Damit das nicht passiert, müssen der Eintreffwinkel (Rise) und die Schlagflächenneigung des Putters (Loft) optimal an den Ball kommen. Der Eintreffwinkel hängt von der Lage des Balls, der Hand-Schläger-Position, der Bewegung in der Vertikalebene der Kippbewegung und dem Anheben des Schlägers ab. Liegt der Ball zu weit rechts oder sind die Hände weit vor dem Schlägerkopf, wird der Eintreffwinkel zu steil und der Ball fängt an zu springen. Liegt der Ball zu weit links beziehungsweise sind die Hände zu weit hinter dem Putter, gehen Länge und Druck und somit Kontrolle verloren. Der Ball sollte in der Regel unter dem linken Auge liegen. Ist der Schaft des Putters nach vorne versetzt (Offset), kann der Ball wie beschrieben etwas weiter rechts liegen (Abbildungen 33 bis 35).

Optimal ist nach Messungen des SAMPuttLabs ein Eintreffwinkel von zwei Grad aufwärts (Rise). Die Mitte des Schlägerkopfes sollte dabei die Mitte des Balles treffen (Abbildung 36). Werden die Hände und Arme in der Bewegung zu stark angehoben, trifft der Schläger den Ball zu hoch und mehr mit dem unteren Teil der Schlagfläche. Eine natürliche Pendelbewegung aus dem Oberkörper bringt bei neutraler Ansprechhaltung den besten Ballkontakt mit sich (Abbildung 37). Ein effektiver Loft von null Grad hat sich dabei als besonders günstig erwiesen. Solch einen Putter gibt es nicht von der Stange, er muss angefertigt werden. Auch dazu mehr in der nächsten pro!golf.

Abschließend noch zwei Übungen, welche viele der genannten Faktoren gemeinsam trainieren. Stellen Sie zwei Wasserflaschen auf das Grün oder den Teppich und verbinden Sie diese mit einem Bindfaden. Jetzt legen Sie den Ball direkt unter die Schnur. In einer korrekten Ansprechposition sehen Sie dann den Ball durch den Bindfaden halbiert. Nun putten Sie, wobei Ausrichtung und Startrichtung des Balles in Ziel- (=Schnur)richtung verlaufen sollen (Abbildung 38). Für das Training der mentalen Aspekte des Puttens versuchen Sie, mehrere Putts aus unterschiedlichen Positionen nacheinander einzulochen. Sobald ein Putt vorbei geht, müssen Sie wieder von vorne beginnen (Abbildung 39). Eine gute Schlagroutine hilft, diese Aufgabe in den Griff zu bekommen. ◀



Autor

Peter Koenig ist Master-Professional der PGA of Germany und unterrichtet im Kiawah Golf Park, im Main-Taunus Golf-Club und im Golf-Indoorzentrum Wiesbaden. Kontakt: www.erfolgreich-golfen.de.

