



PUTTING-WINTER-WORK-OUT



Als Golf Coach und Putting-Instruktor empfehle ich in meiner Schule die Winterzeit richtig zu nutzen, eine gute Indoor-Golf-Anlage zu finden und loszulegen. Leider ist es zu oft der Fall, dass dieser Ratschlag nicht wahrgenommen wird, bis ich erkläre, dass es jetzt eigentlich die beste Zeit ist um den Schwung zu korrigieren oder etwas zu optimieren.

Warum ist Winter die beste Zeit, um am Golfschwung oder an der Puttbewegung zu arbeiten?

HIER EIN PAAR GRÜNDE:

Man kann konsequent und frei die Schwung-Verbesserungen, ohne viele Gedanken und ohne Rücksicht auf das nächste Turnier trainieren, den

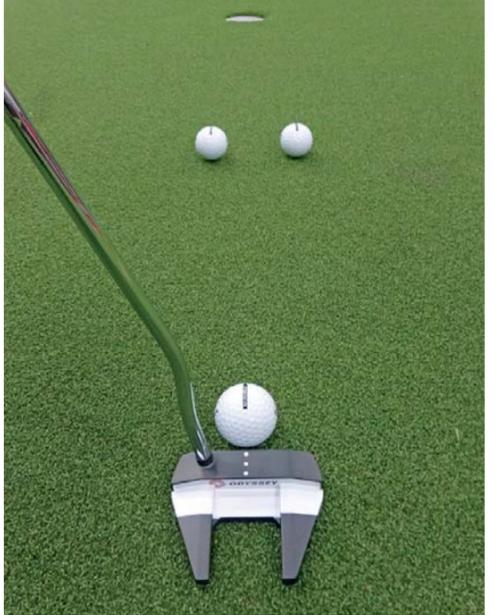
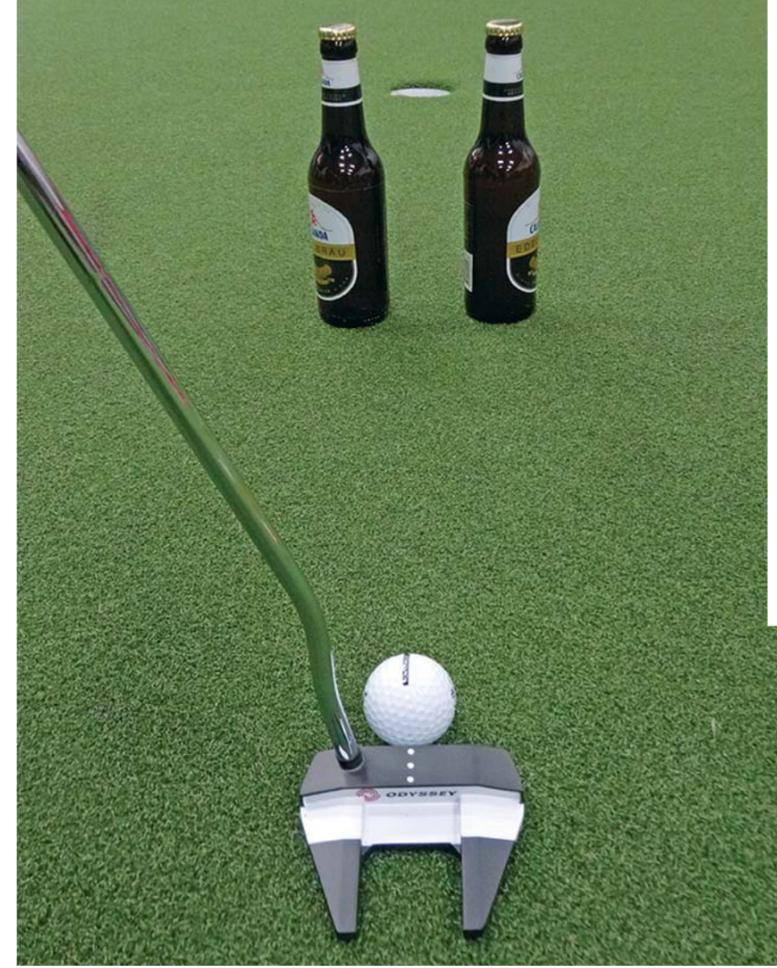
Schwung öfters wiederholen ohne den Drang zu haben Golfbälle zu schlagen, und dies ohne den zusätzlichen Ablenkungsfaktor das Ziel zu treffen.

Der Winter ist die ideale Zeit, die passenden Übungen zu trainieren, für die man sonst kaum Zeit und Lust hat. Um die Zeit optimal zu nutzen empfehle ich ein Trainings Programm mit

ihrem PGA Professional aufzustellen. Das macht das Training gezielter und bringt zudem viel mehr Spass. Und – ‚last but not least‘ – man kann perfekt trainieren, egal ob es draussen schneit oder stockdunkel ist! Das heisst, man kann einen bestimmten Tag und Uhrzeit planen, ohne Rücksicht wegen schlechten Wetters.

Die «ZWEI ZIELE»
für Ihr Putting-Winter-Work-Out:
:: RICHTUNG
:: DISTANZ

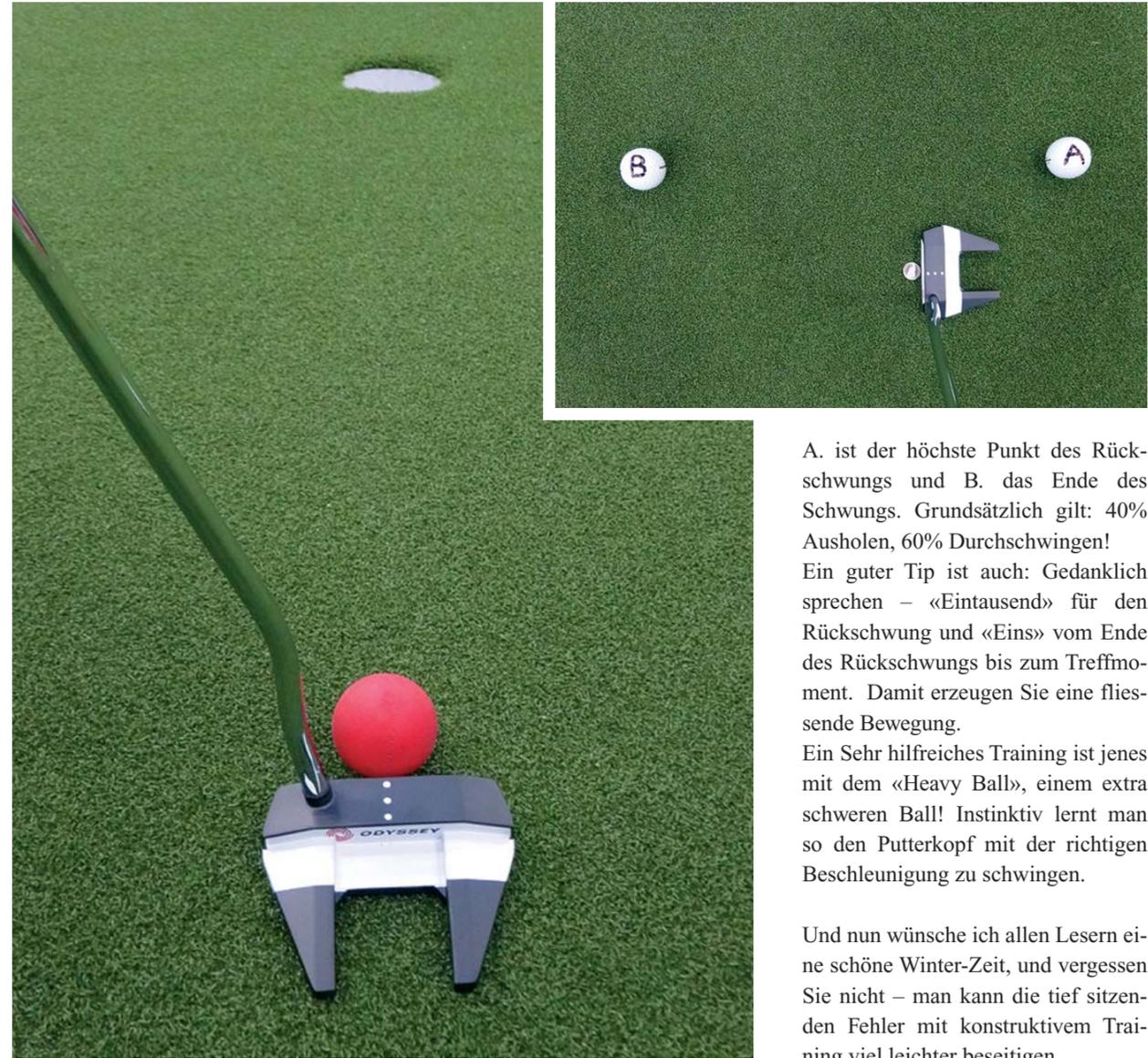
:: **RICHTUNG** – Start-Richtung des Balles hört sich sehr einfach an! Dem ist aber nicht so. Den Ball gerade aus zu spielen ist ein häufiges Problem beim Golf. Den Ball regelmässig geradeaus zu spielen ist das gewünschte Trainingsziel. Dazu brauchen wir eine symmetrische Schwungkurve mit der, dazu passenden, Rotation der Schlagfläche.
Um die Richtung gut zu trainieren empfehle ich den «Gate-Drill». Versuchen Sie einfach zwischen zwei Bällen hindurch zu putten oder benutzen Sie die «Arc-Schablone» von Visio.



Die Rückmeldung bei beiden Übungen ist schnell und sehr präzise.

:: **DISTANZ** – Ein grosses Defizit bei der Distanz-Kontrolle besteht in der Tatsache, dass viele Golfer entweder zuviel oder zuwenig «GAS» durch den entscheidenden Treffbereich im Putting-Schwung geben. Für ein ideales Putting brauchen wir eine





konstante und gleichmässige Beschleunigung durch den Treffbereich. Ich messe oft mit meinen Schülern ihr Putter-Tempo anhand des SAM-Puttlab. Mit diesen Daten erkennt man sofort die genaue Schlägerkopf-Geschwindigkeit.

Für ein praktisches Training schlage ich vor, viele, viele Schwünge zu machen – mit und ohne Ball. Achten Sie darauf, dass der Durchschwung etwas länger ist als die Ausholbewegung. Nicht nur bis an den Ball schwingen, sondern von A nach B.

A. ist der höchste Punkt des Rückschwungs und B. das Ende des Schwungs. Grundsätzlich gilt: 40% Ausholen, 60% Durchschwingen!
Ein guter Tip ist auch: Gedanklich sprechen – «Eintausend» für den Rückschwung und «Eins» vom Ende des Rückschwungs bis zum Treffmoment. Damit erzeugen Sie eine fließende Bewegung.
Ein Sehr hilfreiches Training ist jenes mit dem «Heavy Ball», einem extra schweren Ball! Instinktiv lernt man so den Putterkopf mit der richtigen Beschleunigung zu schwingen.

Und nun wünsche ich allen Lesern eine schöne Winter-Zeit, und vergessen Sie nicht – man kann die tief sitzenden Fehler mit konstruktivem Training viel leichter beseitigen.

Sportliche Grüsse von den Greens.

Simon



2010 wurde Simon Hilton auf Grund seiner Ausbildung, Leistung und Berufserfahrung während der letzten 30 Jahre von der British Professional Golfers Association mit dem Titel «Fellow of the PGA» ausgezeichnet.
Simon Hilton – Fellow of the PGA,
Swiss PGA HSPSE Level II Putting Instructor,
ZAI Zone Putting Instructor,
Authorized Golfing Machine Instructor
+41 79 2388778
simon@hiltongolf.ch · www.hiltongolf.ch
www.zai-golf.ch · www.golfdomatems.ch



Neu 2015!
„Putt Competence Workshops“
mit den Putt Experten Simon Hilton und Tom Ritsch
Verschiedene, eintägige Workshops zu folgenden Themengebieten:
Distance, pace, green reading, hit it straight, fitting, SAM Analysis, Putt routine, Posture, Ball Roll.
Weitere Informationen:
www.evenpar.ch/de/PuttCompetenceWorkshops.htm