



Sehr wichtig:

# Die korrekte Unterarm-Ausrichtung

*Warum spielt es eine grosse Rolle wie Ihre Unterarme ausgerichtet sind? Wenn die Unterarme und der Putter-Schaft auf der selben Ebene bei der Ansprech-Position sind, und dies auch während dem ganzen Schwungablauf beibehalten wird, hilft das sehr, den Putter auf der korrekten Schwung-Ebene zu bewegen. Das, wiederum ergibt eine deutlich grössere Stabilität in den Händen und den Handgelenken. Dank dieser Stabilität ist es möglich der Schlagfläche des Putters die richtige Rotation zu verleihen – das heisst – im Idealfall bleibt die Schlagfläche immer konstant rechtwinklig zum Schwung-Bogen.*

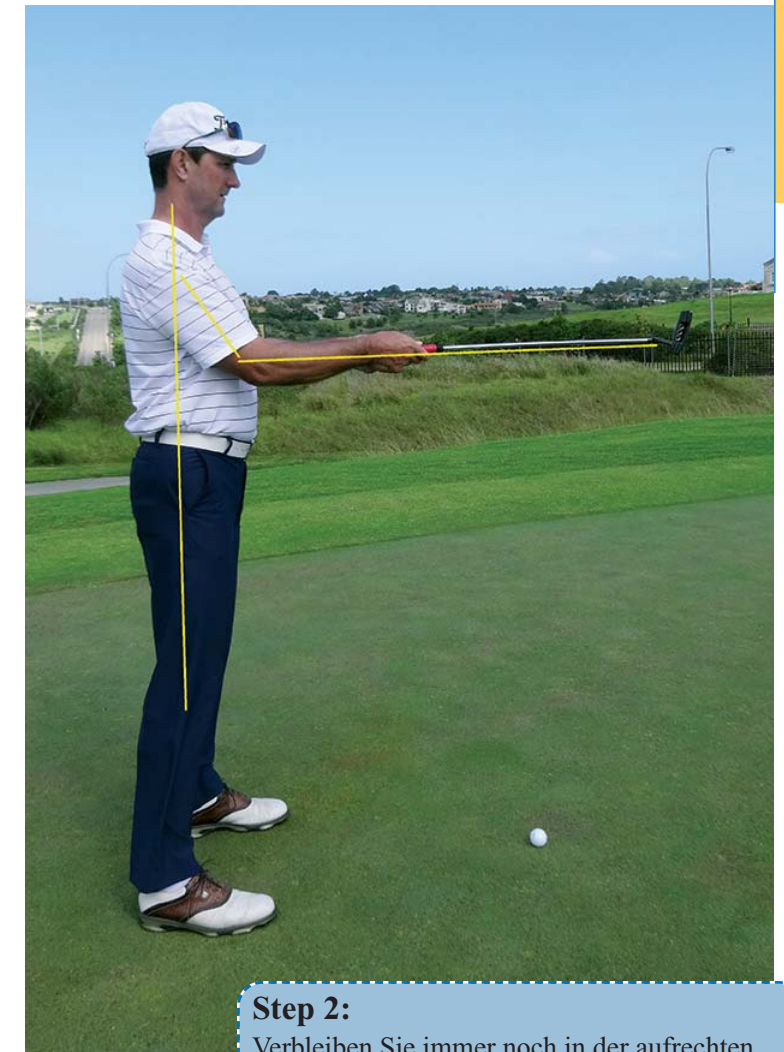
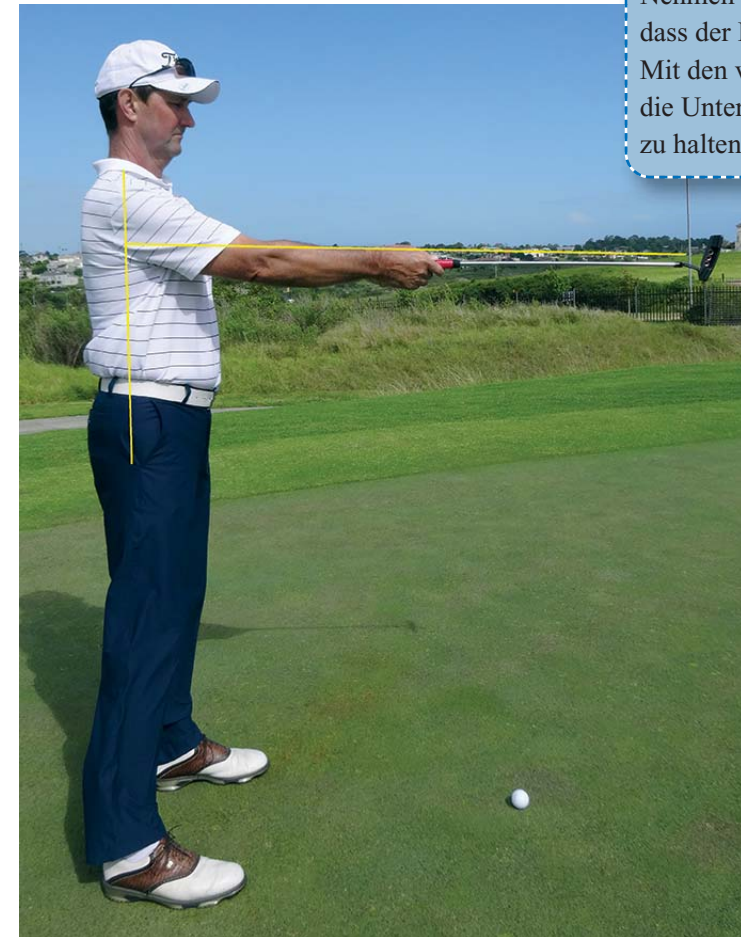


**S**o jetzt geht's los! Es ist so einfach, wie 1-2-3 zählen. Folgen Sie den drei Bewegungen «Step for Step», und Sie befinden sich schon in der richtigen Haltung um zu erfolgreich zu putten.



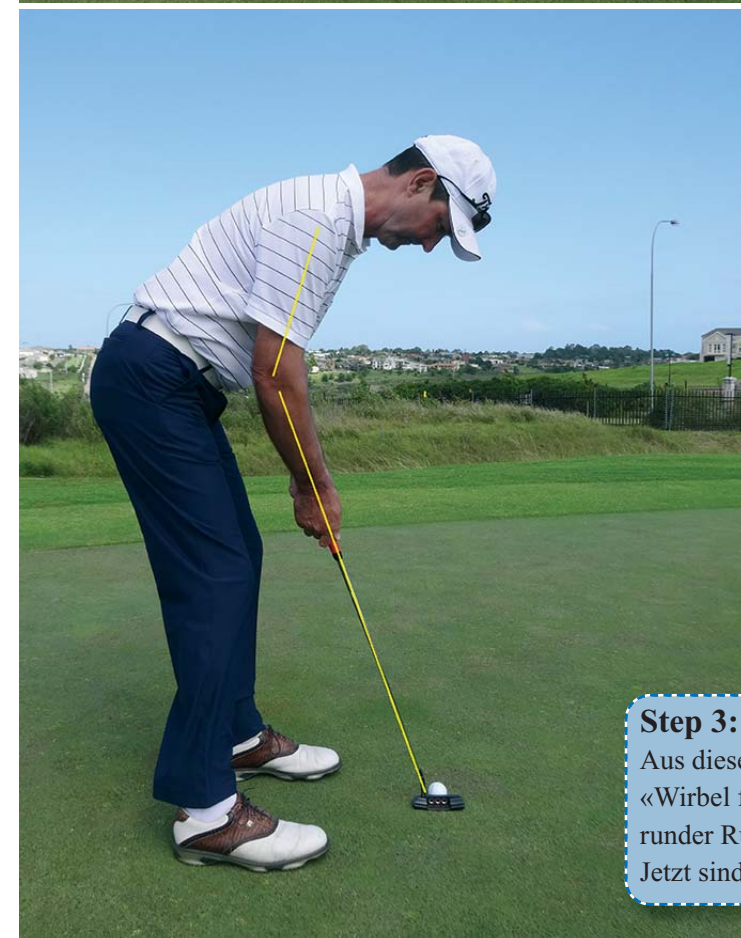
### Step 1:

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein. Achten Sie darauf, dass der Putter-Griff durch die «Lebenslinie» der Hände führt. Mit den völlig vom Körper weg gestreckten Armen versuchen Sie die Unterarme und den Putter-Schaft in einer fast geraden Linie zu halten.



### Step 2:

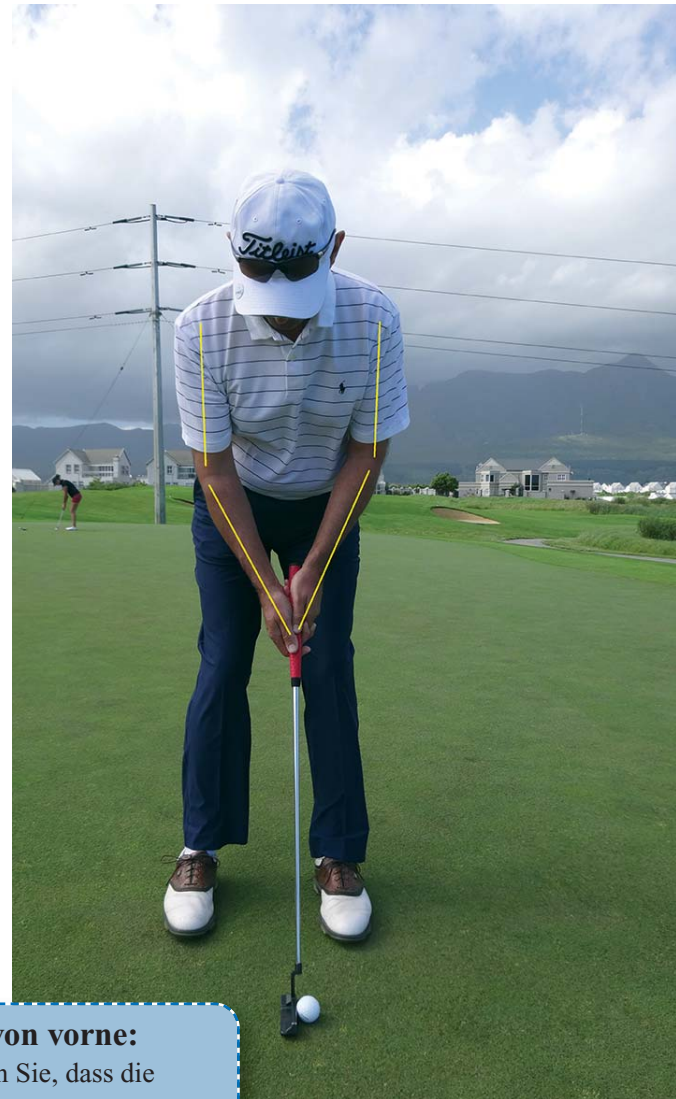
Verbleiben Sie immer noch in der aufrechten Position mit einem geraden Rücken. Nun beginnen Sie die Ellenbogen und die Arme Richtung Körper zu ziehen. Achten Sie darauf, dass die Distanz zwischen den Ellenbogen nicht grösser wird, und dass die Linie Unterarm und Putter-Schaft erhalten bleibt.



### Step 3:

Aus dieser Stellung, biegen Sie nun Ihren Rücken, quasi «Wirbel für Wirbel» von unten nach oben, damit sich ein runder Rücken bildet, bis der Putter den Boden berührt. Jetzt sind Sie «Ready for play»!





**Step 4 von vorne:**  
Versuchen Sie, dass die Unterarme zentriert aussehen, auch wenn durch den Griff die linke Schulter etwas höher steht.

**Fazit zum Schluss:**

Mit diesem System finden Sie die richtige Ausrichtung beim Putten. Es wird Ihnen auch helfen den Putter-Kopf und die Schlagfläche konstant besser zu kontrollieren.

*Herzliche Grüsse von den Greens.*

*Ich wünsche Ihnen allen einen guten Saison-Start!*

*SIMON*



**Step 5 Seitenansicht:**  
Hier sieht man von beiden Seiten, dass sich beide Unterarme und der Putter-Schaft immer noch auf der gleichen Ebene befinden.



**Simon Hilton**  
Fellow of the PGA und Advanced Swiss PGA Member  
HSPSE Level II Putting Instruktor  
Aimpoint Express Instruktor  
Golf Club Domat Ems  
Associate Professional Kenako Golf and Sports Academy

+41 79 2388778:  
simon@hiltongolf.ch  
www.hiltongolf.ch  
www.golfdomatems.ch  
www.kenakoacademy.com  
www.aimpointgolf.com



**Neu im Jahr 2015!**  
Performance Putting Workshops mit Putting Experten Simon Hilton und Tom Ritsch  
Daten: **4. Mai und 19. Juni**  
in Golf Club Heidiland, Grand Resort, Bad Ragaz.  
Für weiterer Information:  
simon@hiltongolf.ch oder tr@evenpar.ch