



## 7. KAPITEL

# Putten



Greg Cullen baut seinen Unterricht immer vom Putten her auf. Das Putting-Grün ist der erste Treffpunkt bei seinen Kursen und auch genau dort solltest du viel Zeit verbringen.

Eine ganze Runde hat 18 Löcher. Bei 2 Putts pro Loch sind das 36 Putts pro Runde. Wenn du beim Putten gut bist, hast du schon halb gewonnen.

### Wusstest du?

Putten macht ungefähr 43% des Golfspiels aus.



### Rollend ins Ziel

Putten ist der einzige Schlag, bei dem der Ball nicht in die Luft fliegen soll, sondern am Boden rollt.

### Training: Den Ball zum Rollen bringen!

Übungsbälle haben einen Streifen aufgedruckt. Lege den Ball so vor dich hin, dass der Streifen von oben sichtbar ist. Nun stelle dich parallel zu diesem Streifen und versuche, den Ball mit deinem Putter zum Rollen zu bringen.

Schau dem Ball nach. Wenn der Ball perfekt rollt, wirst du einen geraden Streifen sehen. Wenn der Ball »eiert«, das heißt der schwarze Streifen hin und her wackelt, dann probiere es noch einmal. Wiederhole diese Übung bis es klappt!





## Der Puttgriff

Es gibt viele verschiedene Griffarten. Greg empfiehlt den Reverse-Overlap-Griff.

### Reverse-Overlap-Griff:

Er ist wie der Überlapende Griff, nur dass der Zeigefinger der linken Hand die rechten Finger überlappt. Für Linkshänder natürlich umgekehrt.



#### Wusstest du?

Viele Golfer ziehen beim Putten und Chippen ihren Handschuh aus. Man macht das, weil man so mehr Gefühl in den Fingerspitzen hat.





### Tipp:

Nimm irgendeinen Gegenstand in die Hand. Wenn ihr mehrere seid, reicht einen Gegenstand herum. Mit welchen Fingern hast du ihn genommen?

Mit Daumen und Zeigefinger, richtig? Zeigefinger und Daumen sind die wichtigsten Finger deiner Hände, wenn es ums Festhalten und Greifen geht.

Wichtig beim Griff ist nur, dass diese 2 Finger auf dem Schlägerschaft sind. Also locker bleiben und los geht's!



### Das Pendel

Stell dir vor, du bist eine große alte Standuhr. Dein Kopf und dein Unterkörper sind

ganz ruhig. Die Arme mit dem Putter sind das Uhrpendel und schwingen ruhig und gleichmäßig hin und her.

Das ist das ganze Geheimnis beim Putten. Die Arme pendeln locker und der

### Wusstest du?

Warum hat man spezielle Griffe fürs Putten entwickelt?

Sie alle sollen nur sicherstellen, dass du deine Handgelenke nicht bewegst. Wichtig ist aber nur, dass Zeigefinger und Daumen auf dem Schaft sind.



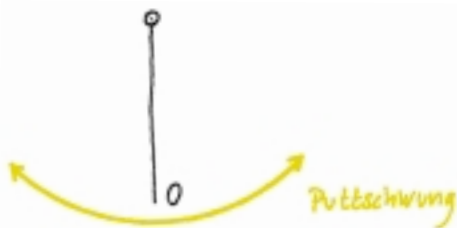
Rest deines Körpers ruht sich aus.  
Die Hände verbinden nur die Arme mit dem Putter, sonst machen sie nichts.

### Wo liegt der Ball?

Bei einem Pendel müsste der Ball nach aller Logik in der Mitte, also genau vor deinen Füßen liegen.



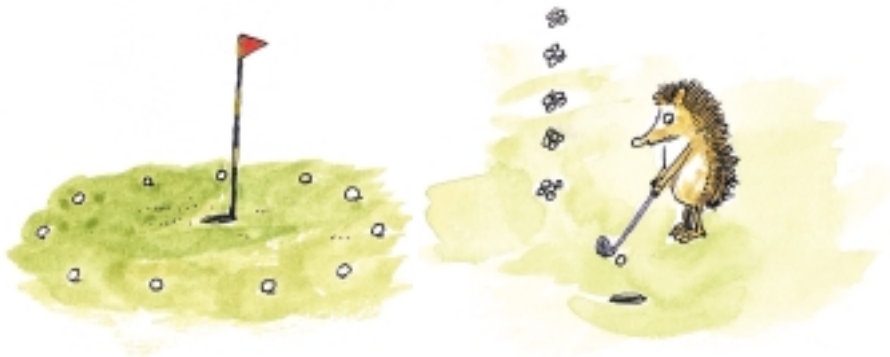
Beim Halten des Schlägers liegt aber im Regelfall deine rechte Hand weiter unten auf dem Griff.



Wenn du nun locker stehst, wird deine rechte Schulter auch etwas tiefer als die linke sein. Deine Schultern sind dann nicht mehr parallel zum Boden, sondern etwas schräg.

Der tiefste Punkt des Pendels ist deshalb etwas nach links versetzt. Der Ball, der ja der tiefste Punkt dieses Pendels ist, muss also fast gegenüber der linken Ferse liegen. Bei Linkshändern gilt das natürlich umgekehrt.

## Training macht den Meister, also nichts wie raus aufs Putting-Grün:



### Training 1: Gefühl für die Länge!

Spieler Bälle unterschiedlich. Spieler den ersten Ball, den zweiten Ball etwas kürzer, den dritten etwas länger als den ersten. Den vierten Ball zwischen ersten und dritten und den fünften Ball wieder zwischen den ersten und zweiten Ball.

Ihr könnt das auch zu mehreren spielen. Nur wer es schafft, kommt eine Runde weiter.



### Training 2:

#### Gefühl für deine Bequemzone!

Lege fünf Häufchen Bälle immer weiter weg vom Loch. Jedes Häufchen besteht aus vier Bällen. Fange in 25 cm Entfernung vom Loch an, das letzte Häufchen sollte ca. 2 m weit weg sein.

Nun rolle alle vier Bälle aus einem Häufchen nacheinander mit einem Schlag ins Loch. Erst wenn du das geschafft hast, darfst du in die nächste Stufe zu den nächsten vier Bällen.

Falls einer daneben geht, fang bei der ersten Stufe wieder von vorne an.

Wie beim Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel, zurück zum Start.

Gar nicht so leicht, oder?

Die erste und meist auch die 2. Stufe sind ganz einfach.

Greg Cullen nennt dies deine Bequemzone. Es ist die Entfernung, aus der du immer locker und cool den Ball im Loch versenkst.

Aber spätestens in der 3. Stufe fängst du an zu kämpfen, und der Ball verfehlt manchmal sein Ziel.

Das Wort »Kämpfen« sagt schon, warum hier nicht alles so glatt geht. Bei der ersten und zweiten Stufe bist du dir meist sehr sicher und alles geht von ganz allein. Spätestens bei der dritten Stufe fangen die Überlegungen an, und du verkrampfst dich.

Wenn ein Tausendfüßler beim Gehen gefragt wird, welches Bein als nächstes kommt, dann stolpert er.

**Also, immer cool bleiben!!!**





### Training 3: Gefühl für die Richtung

Lege 8 Bälle in ca. 25 cm Entfernung kreisförmig um das Loch. Dies ist 8-mal die gleiche Entfernung aus 8 verschiedenen Richtungen.

Wenn du die Bälle eingelocht hast, dann lege einen neuen Kreis eine Putterlänge weiter vom Loch entfernt. Versenke die Bälle, mach den Kreis wieder größer, und das Spiel beginnt von neuem.

### Ball markieren

Auf dem Grün kann es sein, dass dein Ball nahe der Puttlinie eines Mitspielers liegt. Dann markierst du ihn und nimmst ihn hoch bis du an der Reihe bist.

Diese Markierung kann ein Ballmarker oder eine kleine Münze sein, die du hinter den Ball legst. Wenn dein Ball genau in der fremden Puttlinie liegt, kannst du die Markierung auch um die Länge eines Putterkopfes zur Seite versetzen.



Vergiss aber nicht, den Ball danach wieder an seinen ursprünglichen Platz zu legen!

## Grünlesen – Lektüre auf dem Golfplatz

Gehe hinter den Ball und blicke zum Loch. Du wirst sehen, dass das Grün meist uneben und hügelig ist.



### Wusstest du?

Auf dem Grün darfst du den Ball markieren und ihn dann hoch heben, um ihn sauber zu machen. Wenn du ihn wieder hinlegst mach das so, dass der Schriftzug in Richtung Loch weist. So ist es leichter beim Putten die richtige Richtung zu finden.

Dein Ball wird also nicht immer gerade rollen, sondern an bestimmten Punkten seine Richtung ändern.

Diese Punkte nennt man **Breaks**. Geht es aufwärts, gib mehr Schwung;

geht es abwärts, brauchst du weniger Rückschwung.

Unterteile die Strecke zwischen Ball und Loch in Abschnitte und überlege, wie der Ball sich verhalten wird.

Ziele dann auf die Stelle, an der du annimmst, dass der Ball seine Richtung ändert. Den Rest macht dein Ball dann von ganz allein.



## Blauäugig oder Rechtsäugig?

Beim Putten kannst du manchmal ein seltsames Verhalten deiner Mitspieler beobachten. Jemand hält den Schläger auf dem Grün vor seine Augen und blickt in Richtung Loch.

Dann pendelt er den hängenden Schläger aus und blinzelt dabei angestrengt mit den Augen.

Was hat das zu bedeuten?



### Wusstest du?

Ein Break ist ein Punkt auf dem Grün, wo der Ball seine Richtung ändert. Wenn möglich, lies das Grün bergauf, damit du die Breaks nicht unterschätzt.



Damit will man die Richtung des Lochs und die Neigung des Grüns bestimmen. Also, ob der Ball gerade oder im Bogen nach unten oder oben rollt.



### Wusstest du?

Tritt nicht in die Puttlinie deiner Mitspieler. Durch deine Fußabdrücke könntest du den Ball beim Rollen beeinflussen.

Dafür kann dieses »Ausblinzeln« manchmal hilfreich sein. Man pendelt den Schläger vor den Augen so aus, dass er eine Linie zwischen Loch und Ball bildet.

Diese Linie nimmst du dann genauer unter die Lupe.

Wichtig dabei ist aber, dass du mit dem richtigen Auge blinzeln.

Genauso wie jeder Mensch Rechtshänder oder Linkshänder ist, ist er auch rechts-äugig oder linksäugig. Dies ist das Auge, dem dein Gehirn am meisten vertraut.



Um herauszufinden ob du rechtsäugig oder linksäugig bist, gibt es einen einfachen Test.

**Test:**

Blicke mit beiden Augen auf einen Gegenstand, der etwas weiter von dir entfernt ist. Nun verdecke diesen Gegenstand mit deinem Daumen.

Du wirst den Daumen und den Gegenstand verschwommen übereinander gelagert sehen. Probiere es einfach aus.



Dann schließt du das linke Auge und blickst nur mit rechts. Wenn der Gegenstand jetzt unter deinem Daumen verdeckt ist, dann bist du rechtsäugig.

Blickst du nur mit deinem linken Auge, wird der Gegenstand unter deinem Daumen hervorspringen. Du siehst ihn dann rechts von deinem Daumen. Für »Linksäuger« gilt das natürlich umgekehrt.





Wenn du nun den Schläger auspendelst,  
benützte dein wichtiges Auge.

»Rechtsäuger« schließen beim Auspendeln  
das linke Auge, »Linksäuger« das rechte.

