

## PATRICKS PRO-TIPP

**Sicher putten aus allen Lagen.** Wenn man mir die Frage stellen würde, was beim Golfen das Schwierigste ist, würde ich sofort sagen, dass es die Einmaligkeit auf der Runde ist. Sprich: Als Golfer hat man eigentlich nie den gleichen Schlag auf dem Golfplatz. Normalerweise verändert sich bei jedem Schlag die vorherige Ausgangssituation – auch beim Putt.

Deshalb mein Tipp Nr. 5: Trainieren Sie Ihr Puttgefühl und finden Sie Ihren persönlichen Griff.

Auch wenn man manchmal auf der Runde ein Déjà-vu-Erlebnis hat, war die Lage vielleicht eine ähnliche, aber definitiv nicht die gleiche Situation. Soweit das Problem. Aber wie kann ich diese Einmaligkeit zum Beispiel beim Putten trainieren? Soll ich möglichst viele Bälle auf ein Loch spielen? Und immer mit dem gleichen Abstand zum Loch? Oder lieber jeweils zehn Bälle auf das gleiche Loch und dann wechseln?



Am besten nehmen Sie sich nur einen (ja, genau 1!) Ball mit auf das Puttinggrün und stecken sich vorher einen Parcours ab, den Sie durchspielen. Hat Ihr Übungsgrün 9 oder sogar 18 Löcher? Perfekt. Denken Sie sich jetzt eine festgelegte Reihenfolge aus, in der Sie alle Löcher einmal durchspielen. Beginnen Sie etwa zwei Meter vom ersten Loch entfernt und putten dann weiter von Loch zu Loch. Wie wäre es mit einem spannungssteigernden und konzentrationsfördernden Spiel gegen Par? Dabei ist jedes Loch ein Par 2 und Sie zählen,

mit wie vielen Schlägen sie über oder unter Par durch den Parcours kommen.

Zu Beginn Ihres Trainings sollte der Parcours eher leicht sein, spielen Sie deshalb einfach immer das nächstgelegene Loch an. Dann kann es ruhig sportlicher werden: Legen Sie eine Reihenfolge kreuz und quer über das Puttinggrün fest. So können Sie sich immer neue Herausforderungen suchen und Ihr Puttgefühl stetig verbessern.



Eine weitere tolle Variation: Spielen Sie 9 oder 18 Löcher, und verwenden Sie bei jedem Putt einen anderen Griff.

Klingt verrückt? Aber Sie haben richtig gelesen. Es bedeutet, dass sich im Extremfall auf 18 Löchern kein Griff wiederholen darf. Geht nicht? Geht doch! Lassen Sie hier Ihrer Kreativität freien Lauf, es gibt kein *Richtig* oder *Falsch*.

Als Einstiegshilfe bei dieser ungewohnten Aufgabe zeige ich Ihnen auf dieser Seite schon einmal sechs Beispiele. Beobachten Sie andere Spieler auf dem Platz, kopieren Sie die Puttgriffe der Pros, die bei Fernsehübertragungen ja immer groß im Bild sind. Kombinieren Sie Griffvarianten.

Das Schöne an dieser Aufgabe ist, dass man als Spieler keine großen Erwartungen haben muss. Der alte Griff funktionierte nicht gut, war also negativ besetzt. Von den neuen komischen Griffvarianten glaubt man gar nicht erst, dass

man damit gut putten kann. Da Sie sich nicht mehr unter Druck setzen und den Griff nicht mehr mit etwas Negativem verbinden, können Sie völlig frei von Vorurteilen losputten.

Toben Sie sich auf dem Puttinggrün einmal richtig aus – was mögliche Griffvariationen anbelangt. Bis jetzt hat sich noch kein Spieler bei mir beschwert, dass er mal das machen darf, was er will, und nicht immer das, was der Pro vorgibt.

Vergessen Sie also alle Konventionen, die Sie mit dem Thema Putten verbinden. Sollten Sie zufällig einen Griff finden, mit dem Sie richtig gut zurechtkommen, trauen Sie sich ruhig und testen Sie den Griff mal auf Ihrer nächsten Golfrunde, Sie werden vom Erfolg Ihrer Putts überrascht sein.

Gerade beim Putten gilt: Erlaubt und „richtig“ ist, was Ihnen ein gutes Puttgefühl vermittelt und damit den Ball ins Loch bringt. Viel Spaß beim Testen und Umsetzen auf dem Grün.



**Patrick M. Emery** ist Koordinator der Golf-Akademie im Golfclub St. Leon-Rot, wo er seine Ausbildung zum PGA-Golflehrer absolviert und abgeschlossen hat. Neben dem Golfunterricht (auch für Gäste) kümmert er sich um die Ausbildung der Pro-Azubis und trainiert Kaderspieler beim Baden-Württembergischen Golfverband.

**Videos auf YouTube: "Patrick Emery"**  
[patrick.emery@gc-sl-r.de](mailto:patrick.emery@gc-sl-r.de) | [www.dergolfblog.de](http://www.dergolfblog.de)

Zu sehen ist Patrick Emery auch in den unterhaltsamen VcG-Videoclips, die vier Golfneulinge bis zur Platzreife begleiten. Kostenlos zum Anschauen, Zeigen und Verschenken: [www.vcg.de/einsteiger/infos-anfordern/](http://www.vcg.de/einsteiger/infos-anfordern/) -> DVD. "Der Golfeinstieg"