

TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS

Quick-Tipp von Fabian Bunker,

Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot

GRÜN IN 3 ZONEN



Heimtrainer: »ThePuttingGame«

Putts ohne Loch

»ThePuttingGame« (399 Euro, dublsgolfonline.de) heißt ein Heimtrainer, der sich auf jede (gedachte) Grüngeschwindigkeit und auf jeden Abstand bis zu zehn Meter zu einem virtuellen Loch einstellen lässt. Allerdings puttet man aus einem Abstand von maximal 1,50 Meter. Anfangs etwas irritierend, aber jedenfalls sehr platzsparend. Das Gerät misst mittels einer optischen Lichtschranke die genaue Rollgeschwindigkeit und Richtung des Balls, zudem Stimp und Abstand zum Loch, das allerdings nur ein elektronischer Zielbalken ist. Das Ergebnis der Daten wird innerhalb von Mikrosekunden angezeigt. Die Ziel- bzw. Trefferanzeige ist, neben einem akustischen Feedback, im horizontalen LED-Display und das Messergebnis im numerischen Display ablesbar. Der Ball prallt nach jedem Putt vom Zielbalken in den Abschlagbereich zurück. GJ-Fazit: Für Technik-Fans in jeder Beziehung.



Nicht immer ist der direkte Schlag auf die Fahne die richtige Entscheidung. Viel hängt von der individuellen Stärke des Spielers ab, viel aber auch von der Fahnenposition. Bei vielen Situationen hilft mir, so wie hier, ein mentaler Trick. Ich stelle mir das Grün im Kopf in drei Zonen aufgeteilt vor: **Rot, Gelb** und **Grün**. Die **rote Zone** ist dabei die Zone, in der am meisten **Gefahr** lauert. Ein Fehlschlag wird hier sofort bestraft. Die **gelbe Zone** bietet schon etwas mehr **Sicherheit**, und die **grüne Zone** erlaubt auch einen **Fehlschlag**. Beim Schlag ins Grün sollte man diese drei Optionen durchgehen, dann die für sich beste Wahl treffen und versuchen, die visualisierte Zone anzuspielen.

Fotos: Maatschiner (2)