

TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS

Quick-Tipp von Fabian Bünker,
Leiter der Akademie im GC St. Leon-Rot

IMMER DER REIHE NACH

Lange Putts aus zehn Meter oder mehr führen häufig zu Drei-Putts, da der erste Putt meistens viel zu kurz ist und der dann folgende vorbei geschoben wird. Eine gute Übung, um das Gefühl für lange Putts zu erhöhen nennt sich »Perlenreihen-Putten«. Dabei steckt man zwei Tees etwa zehn Meter voneinander entfernt in den Boden. Versuchen Sie, den ersten Putt von einem Tee aus so nah wie möglich an das andere zu putten. Der nächste Ball soll-

te etwas kürzer als der vorherige sein. Der nächste wieder etwas kürzer und so fort bis die Bälle wie an einer Perlenreihe gezogen hintereinander liegen. Rollt ein Ball weiter als der vorherige, müssen Sie von vorne beginnen. Versuchen Sie zu Beginn, zehn Bälle in eine Reihe zu putten und sich dann immer weiter zu steigern. Sie werden merken, dass putten so auch Spaß machen kann und lange Putts näher am Loch liegen.



Lese-Tipp: »50 Übungen für Ihr Golftraining«

Mit System und Spaß

An frostigen Wintertagen zieht sich der ein oder andere gerne mal auf die Range zurück statt auf die Runde zu gehen. Doch bekanntlich nützt es dort nichts, einen Ball nach dem anderen abzuschlagen. Wie man richtig, mit Abwechslung und Spaß trainieren kann, stellt Christian Lanfermann in seinem neuen Buch »50 Übungen für Ihr Golftraining« vor (Kosmos Verlag, 132 S., 19,95 Euro). Er zeigt zahlreiche Beispiele und Varianten, die jeder Golfer, vom Anfänger bis Köhner, selbst anwenden kann. Aus den einfachsten Materialien, die man zur Hand hat, zum Beispiel Fahnenstangen, Ballkörbe, Tees usw., kann man sich die Übungsstationen aufbauen, daran trainieren und sich verbessern. Lanfermann ist Pro im Düsseldorfer GC sowie Referent und Prüfer beim DGV.