

Zum Gebrauch dieses Buches 11

Die Grundlagen: Putten mit Prinzip 13

Der Putter 16

Der Kopf	16
Die Sohle	17
Der Griff	18
Die Länge	18
Die Lage	18
Die Schaftflexibilität	19
Der Loft	19
Das Gewicht	19
Die Balance	22
Der Sweetspot	22
– Bestimmung	23
– Markierung	25

Die Technik 26

Der Griff	29
Der Stand	32
Das Ansprechen	33
Das Zielen	35
Die Kopfhaltung	37
Der Schwung	39
Der Kontakt	40

Die Länge.	41
Tips für die Kurzen	43
Tips für die Langen	44
Wenn nichts mehr geht – das 8-Punkte-Notprogramm.	45

Die unterschiedlichen Stilarten 49

Bernhard Langer.	49
Isao Aoki	52
Severiano Ballesteros.	53
Billy Casper	53
Bob Charles.	56
Ben Crenshaw.	56
Bobby Jones	57
Jack Nicklaus	57
Arnold Palmer	57
Tom Watson	60

Das Ballverhalten 61

Die beeinflussenden Faktoren	63
– Der vertikale Eintreffwinkel.	63
– Die Schlagerkopfgeschwindigkeit	63
– Der horizontale Eintreffwinkel	64
– Die Ausrichtung des Schlägerblattes.	64
– Das Treffen im Sweetspot	64
Der Ablauf des Balles	65
Situationsbedingte Einflüsse.	68
– Tips für die Kurzen	69
– Tips für die Langen	69
– Tips für Wind und Nässe	70

Das richtige Lesen des Grüns 71

Goldene Grundsätze.	71
Die Annäherung	75
Fehlerquellen	76
Die Methoden	79
– Das Fern-Studium	79

– Die Tee-Übung	110
Das Training der Aufwärts- und Abwärtsputts	110
Das Training der Putts vom Vorgrün	111
Ein ergänzendes Übungsrepertoire	111
– Die Querschläger-Übung	114
– Die Farbkreis-Übung	114
– Die Balken-Übung	114
– Die Square-Übung	114
– Die Schweißband-Übung	115
– Die Tempo-Übung	115
– Die Bremsklotz-Übung	115
– Die Schnur-Übung	116
– Die Linien-Übung	116
– Die Partner-Übung	116
– Die Tee-Übung	116
– Die Eimer-Übung	117
– Die Hürden-Übung	117
– Die Parkplatz-Übung	117

Mentales Putt-Training 119

Denken in Bildern	120
Positive Wettkampfstimmung	122
Konzentration	123
– Konzentrationshilfen	124
Motivation	125
– Motivationshilfen	126
Selbstvertrauen	126
Ratschläge und Übungen	127
– Die Atemkontrolle	127
– Mentale Tips für die Kurzen	130
– Mentale Tips für die Mittleren	131
– Mentale Tips für die Langen	131

Das richtige Timing auf dem Grün 133

Die Routine	133
Das Timing	135