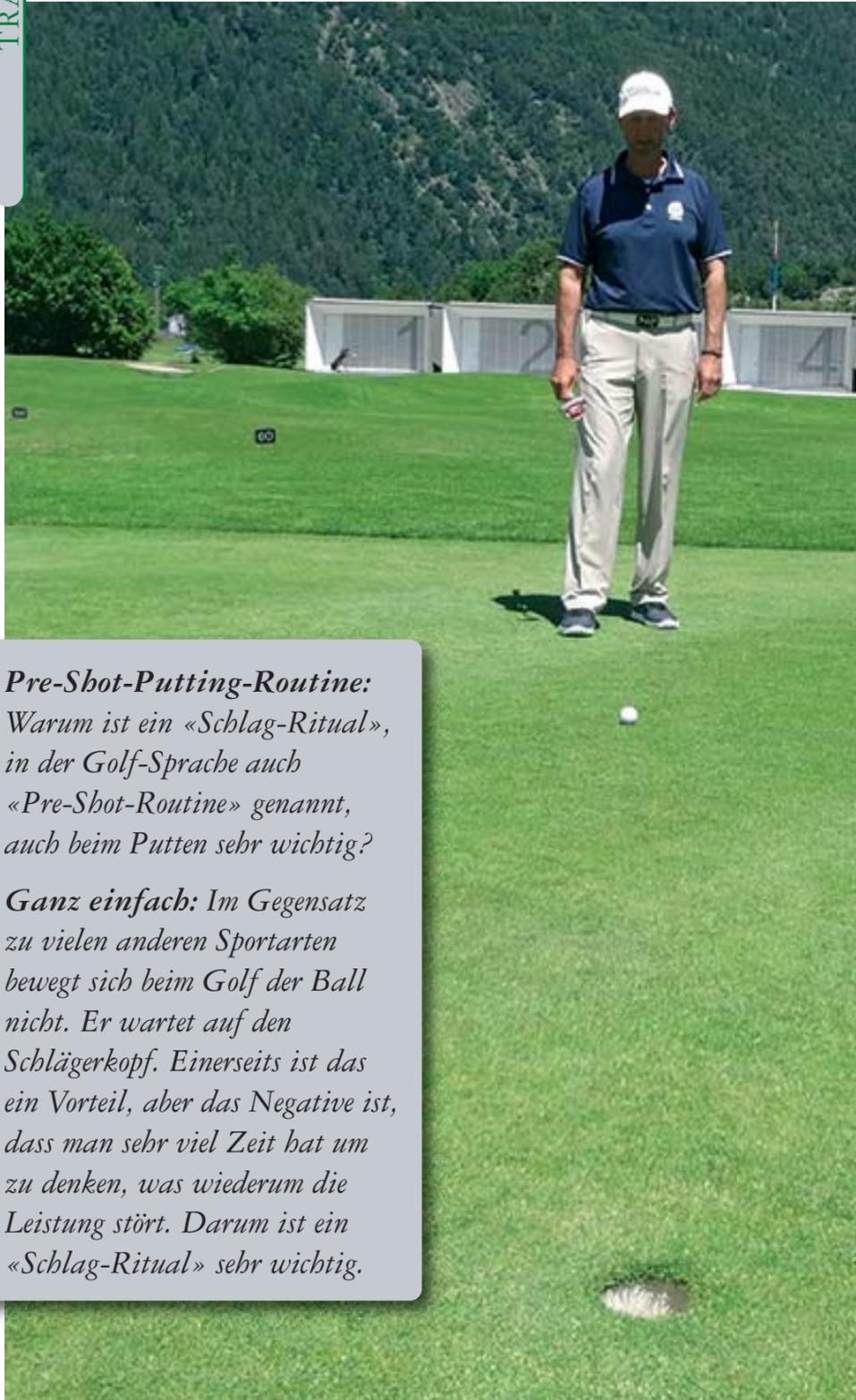


DAS «SCHLAG-RITUAL»:



Pre-Shot-Putting-Routine:
 Warum ist ein «Schlag-Ritual»,
 in der Golf-Sprache auch
 «Pre-Shot-Routine» genannt,
 auch beim Putten sehr wichtig?
Ganz einfach: Im Gegensatz
 zu vielen anderen Sportarten
 bewegt sich beim Golf der Ball
 nicht. Er wartet auf den
 Schlägerkopf. Einerseits ist das
 ein Vorteil, aber das Negative ist,
 dass man sehr viel Zeit hat um
 zu denken, was wiederum die
 Leistung stört. Darum ist ein
 «Schlag-Ritual» sehr wichtig.

Eine erfolgreiche «Pre-Shot-Routine» mit dem Putter bringt folgende Vorteile:

1. Sie hilft gegen Zweifel und Unentschlossenheit
2. Man vertieft sich nur in die Ausführung des Schlages
3. Sie stärkt das Bewusstsein an die natürliche Bewegung

Wenn wir mit Freunden um ein Bier auf dem Übungs-Grün spielen, ist das meistens kein Problem. Nur durch eine «Pre-Shot-Routine» ist es möglich diesen gleichen, freien Zustand auf den Platz in Turnier-Bedingungen, mit einem konkreten und gezielten Ablauf mitzunehmen.

Durch das richtige Putt-Training und -Ritual bekommt man eine viel grössere Chance sich auf sein Unterbewusstsein zu verlassen. So bleibt man entspannt und steht sich nicht im eigenen Weg.

Die «Pre-Shot-Routine» ist ein konstantes und systematisches Verfahren, das uns hilft mit dem Druck umzugehen. Sie steuert uns in einen «Nicht-Denken-Modus» kurz bevor wir mit unserer Putt-Bewegung beginnen.

Das ausgewählte «Putt-Ritual» sollte einfach, aber sehr präzise sein. Das erlaubt es dem Spieler, den Putt mit voller Überzeugung und Vertrauen auszuführen.

Ein typischen Beispiel, wenn Putts öfters schief gehen auf den Grün: Man hat einen wichtigen Putt, man schaut den Putt aus jedem Winkel genau an und meistens braucht man viel mehr Zeit als sonst.

Die Lösung: Nichts am Putt-Ritual ändern!

Versuchen Sie, mit der gewohnten Routine zu spielen, egal was für einen Putt man vor sich hat!



ZWEI «PRE-SHOT-ETAPPEN»:

Etappe I – Denken und Analysieren:

Analysiere den Putt: Viele Information aufnehmen! Die Neigung des Grüns, die Geschwindigkeit und den genauen Zielpunkt.

Visualisieren: Vorstellung mit den «inneren Augen» und «schauen» wie der Ball in Richtung des Lochs rollt und hinein fällt.

Etappe II – Spielen:

Sobald man an den Ball kommt, ist es an der Zeit mit Denken aufzuhören. Mit vollem Vertrauen zur ausgewählten Putt-Linie stehen und dann ganz einfach – «Mach' den Putt!» Während dieser zweiten Phase der Routine, ist es nicht Zeit um unsicher zu sein. Das führt nur zu Zweifeln und einem schlechten Putt.

Es lohnt sich, nochmals von Anfang an durch das Putt-Ritual zu gehen.

MIT ODER OHNE?

Probe-Schwünge mit dem Putter:

Zuerst es ist wichtig den Unterschied zwischen einem Übungs- und einem Probe-Schwung zu erkennen. Ich sehe viele Spieler die eigentlich bei einem Probe-Schwung nur sehr technisch orientiert sind und nicht darauf achten, dass der Schwung in der Länge und im Rhythmus zur Distanz, die sie spielen wollen, stimmen sollte. Solche Übungs-Putts gehören eher auf das Übungsgrün aber nicht zum Spielen auf der Runde.

Das Hauptziel des Probe-Schwungs ist, bei der Visualisierung zu helfen und ein Gefühl für den Putt zu bekommen, den man vor sich hat.

Sommerliche Grüsse
 vom Green Simon Hilton

hiltongolf.ch
 Performance Putting

AIMPOINT EXPRESS CLINICS
 während des ganzen Sommers exklusiv in Domat Ems!
 mit den Putt-Experten Simon Hilton

Verschiedene, eintägige Workshops zu folgenden Themengebieten:
 Distance | pace | green reading | hit it straight | fitting | SAM Analysis | Putt routine | Posture, Ball Roll

Weitere Informationen: www.hiltongolf.ch

LERNEN WIE DIE TOUR-PROS DAS GREEN BESSER UND EINFACH LESEN.
 AIMPOINT EXPRESS CLINICS FINDEN JEDEN MONAT IN DOMAT EMS STATT. MIT AIMPOINT CERTIZIERTEN INSTRUCTOR SIMON HILTON.
 DEN NÄCHSTEN TERMIN FINDEN SIE UNTER: WWW.HILTONGOLF.CH

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Simon Hilton Fellow of the PGA and Advanced Swiss PGA Member HSPSE Level II Putting Instruktor Aimpoint Express Instruktor Golf Club Domat Ems Associate Professional Kenako Golf and Sports Academy</p> | <p>+41 79 2388778: simon@hiltongolf.ch www.hiltongolf.ch www.golfdomatems.ch www.kenakoacademy.com www.aimpointgolf.com</p> | | |
|--|---|---|--|--|