

Golf Indoor: Technik – Putten

Leider schenken Golfanfänger dem Putten die geringste Aufmerksamkeit. Grund: Die Technik eines vollen Golfschwungs ist bedeutend komplexer als die des Puttens. Zudem sind Erlebnis und erzielte Wirkung eines fliegenden Balles nach einem weiten Schlag eindrücklicher und reizvoller als diejenige eines rollenden Balles.

Beim Zählspiel ist ein vorbeigespielter kurzer Putt gleichbedeutend mit einem perfekten langen Drive. Gerade beim erfolgreichen und sicheren Putten werden auf einer Platzrunde entscheidende Resultate erzielt.

Griffhaltung

- Anders als beim vollen Schwung liegt der Puttgriff ausschliesslich in den Handflächen und nicht in den Fingerwurzeln.
- Hände liegen enger zusammen, bzw. teilweise aufeinander.

Stand und Position zum Ball

- Ein etwa hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie und ein nach vorne gebeugter Oberkörper mit einem runden Rücken bilden die Ansprechhaltung.
- Die Augen befinden sich genau über der Ball-Ziel-Linie.
- Körperlinien (Schultern, Hüfte, Knie und Füsse) sind parallel zur Ball-Ziel-Linie ausgerichtet auf welcher der Putter pendeln kann.
- Stabilität sorgt eine gleichmässige Gewichtsverteilung.



Puttbewegung



- Die Bewegung beim Putten findet ausschliesslich aus dem Schultergürtel statt.
- Der Kopf und der Unterkörper sollten während der gesamten Bewegung passiv bleiben.
- Puttbewegung ähnelt einer Pendelbewegung.

- Handgelenke sind stabil und werden nicht zum Schlagen eingesetzt.
- Schlägerkopf des Putters bleibt immer möglichst tief unten (kein hohes Ausholen) und in der Mitte der Pendelachse.
- Tipp kann sich ein «magisches Dreieck» der Schultern, Arme und Handgelenke vorgestellt werden.

Das Ziel einer guten Puttbewegung besteht darin, den Ball immer konstant mittig auf der Schlägerfläche zu treffen. Der Ball soll immer rollen und niemals hoppeln. Tempo und Richtung des Balles hängen also vom Treffmoment und der Energieübertragung ab.

Bemerkung: Gute Übungs- und Trainingshilfe: Durch das Mitzählen (Auf 1 erfolgt die ruhige Ausholbewegung, auf 2 die richtig dosierte Bewegung zum Ball mit Treffmoment. Das 3 begleitet die weitere Bewegung bis zur Endposition.) wird der Putt-Rhythmus unterstützt.

Fehler beim Putten: [Beschrieb und Korrekturen](#) (pdf)

Quelle: Stefan Buhl, Urs Böller, Sportlehrpersonen an der Allgemeinen Gewerbeschule AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO