



**GOLF** in Leicht

## DEINE PODCAST - CHECKLISTE

### Folge 24: So trainierst du lange Putts

#### Nutze diese Übung für lange Putts:

Eine meiner Lieblingsübungen für lange Putts ist die sogenannte Ballreihe. Alles, was du dazu an Equipment benötigst sind:

- dein Putter
- 10 Bälle (selbes Ballmodell)
- 3 Tees
- ein ebenes Stück Grün.

- Stecke 3 Tees in das Grün. Das 1. Tee in den Grünrand.
- Dann 9 Meter entfernt das 2. Tee ins Grün und dann das 3. Tee nochmal einen Meter (also 10 m vom Grünrand entfernt) weiter, so dass alle drei Tees in einer Reihe stecken.
- Jetzt nimmst du dir 10 Bälle (gerne auch mehr. Hauptsache dasselbe Modell und selbe Qualität) und legst diese an das 3. Tee und puttst den 1. Ball so nah wie möglich an das Tee im Grünrand.
- Der nächste Ball muss etwas kürzer als der vorherige sein. Der nächste wieder etwas kürzer als der vorherige usw.
- Bis du den letzten Ball so nah wie möglich an das 2. Tee, dass 9 Meter entfernt vom Grünrand steckt, geputtet hast.
- Es sollte also eine Art Ballreihe entstanden sein. Wenn ein Ball den anderen überholt oder berührt, musst du von vorne anfangen.
- Achte darauf, dass du jedesmal deine volle Routine für lange Putts durchführst. Denn, „du spielst, wie du trainierst“!

● Variationen der Übung:

- Von kurz nach lang.
- Mit geschlossenen Augen.
- Einhändig.
- Unterschiedliche Putter.

Viel Spaß beim Training wünscht dir,

*Dein Felix*



[www.facebook.com/golfinleicht/](https://www.facebook.com/golfinleicht/)



[@golfinleicht](https://www.instagram.com/golfinleicht)