



GOLF in Leicht

DEINE PODCAST - CHECKLISTE

Folge: 58 - Putten wie Jordan Spieth

Achte auf folgende Checkpunkte in deinem Training:

Kopf auf das Ziel richten:

- Nimm dein Set-Up ein, schaue noch einmal zum Ziel und halte die Augen auf deinen Zielpunkt gerichtet. Schaue nicht zurück zum Ball.
- Dein Kopf/ deine Augen sind während deiner ganzen Puttbewegung die ganze Zeit auf das Ziel gerichtet.
- Vor allem bei kurzen Putts bis 3 Metern ist dies eine sehr gute Vorgehensweise, um den Fokus absolut auf den Zielpunkt zu lenken.
- Zudem hilft es:
 - Deinen Fokus weg von deiner Technik zu nehmen.
 - Keine Ausgleichbewegungen mehr zu spielen und darum den
 - Körper beim Putten insgesamt stabiler zu halten.
 - Dich in Drucksituationen mental zu befreien, eben weil du den Fokus auf das Ziel lenkst und dich dadurch nicht mehr mit anderen Dingen beschäftigen kannst.

Alternate Speed Drill von Jordan Spieth:

- Suche dir 2 Löcher auf dem Puttinggrün aus, die 12 Meter auseinander liegen.
- Stecke dann zwischen den beiden Löchern bei 3 und 9 Metern ein Tee in den Boden.
- Lege jeweils 1 Meter hinter jedes Loch einen Schläger. Dies ist die Safety Zone (SZ).
- Ein Ball ist nur in der Wertung, wenn er gelocht oder in die SZ gespielt wurde.
- Fange bei 3 Metern an. Spiele die 3 Bälle in Folge in das Loch oder die SZ. Dann wechselst du zu dem 9 Meter Putt. Hier auch wieder 3 Bälle in Folge lochen oder in die SZ spielen.
- Wenn du das geschafft hast, dann steckst du das Tee 1 Meter weiter Richtung das weiter entfernte Loch. Du hast dann einen 4 und 8 Meter Putt.
- Wieder jeweils 3 Bälle lochen oder die SZ spielen.
- Wenn du das jeweils geschafft hast, wieder das Tee umstecken bis du auf der anderen Seite bei 9 Meter und 3 Meter angekommen bist.
- Diese Übung hilft dir für jeden Putt den Fokus auf den richtigen Speed zu legen und dich mental so zu programmieren, dass du den Ball lochen möchtest.

Viel Spaß auf deiner nächsten Runde wünscht dir,

Dein Felix



www.facebook.com/golfinleicht/



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