Putten: Die Haltung

Man kann nicht oft genug auf die Wichtigkeit des Puttens für gute Scores hinweisen. Denn Sie führen mit dem Putter ca. 40Prozent aller Schläge auf der Runde aus. Daher sollten Sie, wenn Sie Ihr Handicap verbessern wollen, auch 40 Prozent Ihrer Trainingszeit mit dem Putten verbringen.

Die Haltung

Wie beim Griff sieht man auch bei der Haltung die unterschiedlichsten Varianten im Profi-Golf. Alle haben jedoch bestimmte Basics gemeinsam:

1. Die Augen befinden sich auf der gedachten Parallele zur Ziellinie und zwar senkrecht über dem Ball sowie leicht rechts (für Rechtshänder) dahinter. In dieser Position sehen Ihre Augen die Puttlinie am besten und das Zielen kann am exaktesten erfolgen.

Tipp: Nehmen Sie Ihre Putt-Adressposition ein und lassen Sie einen Ball vom linken Auge aus auf den Boden fallen. So finden Sie die richtige Augenposition beim Putten.

2. Der Ball liegt links von der Körpermitte (als Konsequenz daraus, dass man von hinten – also rechts – auf den Ball sieht).

3. Die Hände sind senkrecht unterhalb des Schultergelenks, um eine gute Pendelbewegung zu gewährleisten.

Johannes Lamberg und Beispiel für Putt-Haltung von Tiger Woods

4. Die Schulterlinie ist. parallel zum Ziel ausgerichtet für eine korrekte Schwungrichtung.

Sehr individuell sind Standbreite und Rumpfbewegung. Tiger Woods steht zum Beispiel sehr aufrecht. Er greift den Putter mit fast gestreckten Armen. Jack Nicklaus hingegen steht sehr gebückt mit stark angewinkelten Ellbogen. Für welche Haltung Sie sich auch immer entscheiden, es sollte Ihnen nicht unangenehm sein und Beine und Becken sollten während der Puttbewegung ruhig bleiben.