

»PuttingZone«-Gründer Geoff Mangums Putt-Philosophie beruht auf vier Säulen. Hier erklärt er mit einem seiner Deutschland-Statthalter, Henrik Jentsch, wie Sie den für ihn wichtigsten Part verbessern – die Distanzkontrolle

T | Geoff Mangum



Volle



# Kontrolle

# S

eit knapp 20 Jahren beschäftige ich mich mittlerweile mit allen Aspekten des Puttens. Sicherlich wissen Sie, dass mehr als 40 Prozent aller Schläge einer Runde auf dem Grün gemacht werden. Den Putter verwendet man auf 18 Löchern im Schnitt doppelt so oft wie den Driver und er ist der am meisten verwendete Schläger im Bag. Merkwürdigerweise verbringen Teaching-Pros allerdings 95 Prozent ihrer Zeit damit, ihren Schülern das lange Spiel beizubringen. Wie wichtig Putten ist, zeigt sich selbst auf der US-Tour. In der Regel gewinnen die Spieler, die in der Statistik des Ballstriking und der Putting-Performance vorne liegen.

Nach meinen umfassenden Studien zum Putten bin ich zum Schluss gekommen, dass es vier Dinge gibt, auf die es beim Putten ankommt:

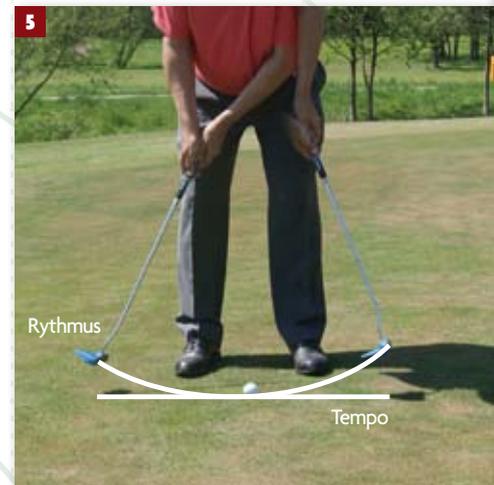
1. **Grün lesen** (Bild 1)
2. **Zielen** (Bild 2)
3. **die Putt-Bewegung** (Bild 3)
4. **Längen- bzw. Geschwindigkeitskontrolle** (Bild 4)

Die ersten beiden Fertigkeiten beziehen sich auf die Wahrnehmung. Nummer drei und vier haben mit der Bewegung zu tun. Meiner Meinung nach, müssen alle vier Fähigkeiten im Gesamtpaket vermittelt werden und nicht einzeln. Alle hängen voneinander ab, und es ist unmöglich, eine perfekt zu beherrschen, ohne in den anderen gut zu sein. Um zu verstehen, wie diese Fähigkeiten am besten gelehrt, gelernt und durchgeführt werden, muss man sich auch mit Anatomie und Biomechanik, Phy-

sik und Neurowissenschaften sowie dem motorischen Lernen, Teilen der Psychologie und verschiedenen Technologien beschäftigen. Daher habe ich 2000 die »PuttingZone« gegründet. Mit der ihr zugrunde liegenden Philosophie versuche ich, die besten Techniken der letzten 100 Jahre mit den oben genannten Aspekten zu verbinden. Damit möchte ich es schaffen, dass jeder Golfer seine angeborenen, instinktiven Prozesse für den »Touch« beim Grünlesen und der Technik für bestmögliche Ergebnisse ausnutzt. Bevor ich explizit auf das Thema Längenkontrolle eingehe, möchte ich Ihnen noch zwei Begriffe erklären.

## Tempo und Rhythmus

Die moderne Neurowissenschaft lehrt, dass das instinktive menschliche Gehirn alles lernt, was Timing und Massen betrifft, indem es wiederkehrende Zuordnungen als Verbindungen zwischen Gehirnzellen speichert. Lässt man einen Tennisball und eine Bowling-Kugel aus der gleichen Höhe fallen, treffen beide gleichzeitig auf dem Boden auf. Dem menschlichen Gehirn ist dieses Taktmuster tief eingepägt, und wenn man beispielsweise einen Ball eine bestimmte Distanz in die Luft werfen will, kommt dieser Nutzen zum Tragen. Das Gehirn arbeitet dann immer nach dem gleichen Muster: Achte auf die Entfernung und alles, was es braucht, um den Ball von A nach B zu bekommen. Mache dann eine rhythmische Bewegung. Rhythmus bezeichnet, aufs Putten bezogen, die zeitliche Gleichheit zwischen der Ausholbewegung und der Zeit, die der Putter-Kopf vom Ende des Rückschwungs bis zum Ende des Durchschwungs benötigt. Tempo dagegen beschreibt die Schnellig- oder Langsamkeit der gesamten Schwungbewegung (Bild 5). Für eine hohe Beständigkeit und Genauigkeit sollte das Tempo möglichst immer gleich sein.





6

## Längenkontrolle

Sie ist die bedeutendste Fähigkeit, der wichtigste Aspekt, den man beim Putten beherrschen muss. Ohne sie bekommt man auch die anderen zum Putten benötigten Fähigkeiten nicht in den Griff. Mit welcher Geschwindigkeit man den Ball spielt, hat unmittelbare Auswirkungen darauf, wie man den Putt liest und den Putter ausrichtet. Die Schlagbewegung selbst bringt den Ball ja nur dorthin, wohin der Putter zielt. Am Ende von Lesen, Zielen und Ansprechen kommt es ja darauf an, den Ball mit dem richtigen und möglichst konstanten Speed in Richtung Loch zu spielen.

Sie werden es kaum glauben, aber die Längen- und Geschwindigkeitskontrolle beim Putten ist für den normalen Menschen in erster Linie instinktiv. Der so genannte Touch ist keineswegs eine Fähigkeit, die nur Ausnahmegolfer vorbehalten ist. Vielmehr handelt es sich dabei um die menschliche Fähigkeit normale Bewegungen zu kontrollieren. Jeder hat sie, falls nicht, sollte er zum Arzt gehen.

Bei einem Putt muss man auf folgende Dinge achten: **1. Die Schnelligkeit des Grüns, 2. die Entfernung des Balls zum Loch und 3. den Höhenunterschied zwischen Ball und Loch.** Diese Informationen füttern dann die Instinkte mit Informationen über den Putt, die bereits im Gehirn mit der Länge der Bewegung oder dem Krafteinsatz beim Putt verknüpft sind, damit dieser erfolgreich wird. Der Spieler muss sich also keine Gedanken über die Länge der Bewegung oder den Krafteinsatz machen. Es ist ihm gegeben. Und zwar von der Art und Weise wie unsere Gehirne angelegt sind, damit wir uns erfolgreich bewegen können. Je mehr sich der Spieler auf die Längenkontrolle konzentriert, möglicherweise soweit, dass er den Erfolg emotional wünscht und den Misserfolg hasst, desto besser werden die Instinkte funktionieren.

Abschließend noch eine Bemerkung zur Einschätzung der Entfernung vom Ball zum Loch. Die moderne Neurowissenschaft lehrt, dass die Wahrnehmung einer Entfernung nur teil-

weise visuell geschieht. Der weitaus größte Teil erfolgt körperlich. Die Drehung des Kopfs vom Blick auf den Ball zum Loch wird von den Nackenmuskeln registriert. Diese wiederum geben dem Gehirn das Signal, dass sich das Ziel im Winkel X befindet. Steht also ein Spieler am Ball und dreht seinen Kopf seitwärts in Richtung Loch, so passt der Winkel haargenau zum angepeilten Punkt, dem Loch. Das Gehirn wiederum nutzt den Winkel der Nackenverdrehung sinnvoll und füttert mit dieser Information die »Entfernungsinstele«. Die Augen, sprich der optische Reiz, helfen sicherlich, aber bei weitem nicht so viel, wie man gemeinhin annimmt.

Kommen wir zur Praxis. Um sich auf die Grüngeschwindigkeit eines Platzes einzustellen, empfehle ich eine kleine Übung, die es Ihnen ermöglicht, Ihre innere Uhr auf die Grüns einzustellen. Putten Sie nacheinander zwei oder drei Bälle auf einer ebenen Stelle des Putting-Grüns. Achten Sie dabei darauf, dass der Rückschwung nur unwesentlich über Ihren rechten Fuß hinausgeht und dass Sie die Bälle mit einem entspannten Rhythmus und Tempo spielen (Bild 6). Das Gehirn speichert dann die dabei überwundene Entfernung als den für Sie an diesem Tag geltenden Grün-Speed im Hinblick auf Ihren Putter, den Ball, die Schwunglänge und das Timing. Ich nenne diesen Putt den »Kern-Putt«. Dieser ist für jeden Spieler unterschiedlich. Diese »Kalibrierung« gilt dann den ganzen Tag. Ihre Instinkte stellen sich übrigens ganz natürlich auf die Unterschiede der jeweiligen Grüngeschwindigkeiten und Distanzen ein.

Viele Golfer haben extreme Schwierigkeiten, Putts über Wellen berauf oder bergab richtig zu dosieren. Lassen Sie mich Ihnen dazu einen Tipp geben. Sicherlich haben Sie schon einmal vom Stimpmeter gehört. Dabei handelt es sich um eine kleine Rampe, von der man auf einer ebenen Stelle am Grün einen Ball rollen lässt (Bild 7/8). Der dabei zurückgelegte Weg gibt dann die Geschwindigkeit des Grüns an. In der Regel sind es ungefähr drei Meter (ca. zehn Fuß), die der Ball rollt (Bild 9). Da der Ball aus einer Höhe von 25 Zentimeter losrollt, bedeutet dies, dass er pro Zentimeter Höhe zwölf Zentimeter weit rollt (300 : 25). Haben Sie beispielsweise einen Vier-Meter-Putt vor sich und das Loch ist 30 Zentimeter höher, bedeutet dies, dass Sie dem Ball Energie für einen Putt von knapp 7,6 Meter in der Ebene mitgeben müssen ( $4\text{m} + 30 \times 12 \text{ cm} = 400 \text{ cm} + 360 \text{ cm} = 760 \text{ cm}$ ). Wie bekommt man heraus, wie groß der ungefähre Höhenunterschied ist? Nun, stellen Sie dazu den Putter



# TRAINING

senkrecht neben den Ball. Dann bringen Sie Ihren Kopf möglichst nah zum Boden, blicken in Richtung Loch und merken sich die Stelle, an der das Loch den Putter-Schaft berührt (Bild 10). Schon haben Sie den ungefähren Niveauunterschied und können zumindest abschätzen, inwieweit Sie den Ballspeed erhöhen bzw. verringern müssen. Ist der Ball höher als das Loch, führen Sie die »Messung« am Loch aus.



10

## Zusammenfassung

Längenkontrolle ist meiner Meinung nach nicht nur die wichtigste Fähigkeit beim Putten, sie ist auch die Grundlage, andere Fähigkeiten beim Putten zu entwickeln. Kann ein Golfer Putts aus unterschiedlichen Entfernungen, auf unterschiedlichen schnellen Grüns und bei verschiedenen Bedingungen immer mit der gleichen Geschwindigkeit zum Loch spielen, besitzt er die besten Grundlagen, Grüns richtig zu lesen und den Ball mit einem guten Rhythmus und solidem Roll zu spielen.

**Abschließend noch ein paar Übungen, mit denen Sie Ihr Gefühl für die richtige Längendosierung verbessern.**

11



**1. Ball an der Lochkante**  
Legen Sie einen Ball an die Ihnen zugewandte Lochkante. Putten Sie nun aus circa sechs bis zehn Metern drei Bälle, und versuchen Sie mit diesen den am Loch liegenden Ball ins Loch zu schubsen. Sie sollten von Ball zu Ball eine Verbesserung fest-

stellen, und vielleicht gelingt es Ihnen ja, den Ball ins Loch zu bekommen. Wiederholen Sie die Übung aus verschiedenen Richtungen und mit wechselnder Länge (Bild 11).

## 2. Schläger hinter dem Loch

Legen Sie einen Schläger ungefähr 30 Zentimeter im rechten Winkel zur Spiellinie hinter das Loch. Putten Sie einige Bälle aus verschiedenen Entfernungen mit dem klaren Ziel, keinen zu kurz zu lassen, aber auch nicht so lang zu spielen, dass er den Schläger hinter dem Loch berührt (Bild 12).

12



## 3. 1-2-3

Wählen Sie für diese Übung eine Entfernung zwischen sieben und zwölf Metern vom Loch. Den ersten Probe-Putt dosieren Sie für die Hälfte der Putt-Länge, den zweiten für drei Viertel der Entfernung zum Loch (Bild 13). Für den tatsächlichen Putt übernehmen Sie die Steigerung von Probe-Putt eins zu Probe-Putt zwei, um den Ball zum Loch zu spielen (Bild 14).



13



14

## 4. Umgedrehtes Tee

Zugegeben, diese Übung ist sehr schwer – aber wenn man Sie drauf hat, ist sie enorm hilfreich. Sie können die Übung zuhause und auf dem Putting-Grün machen. Stellen Sie dazu ein Tee umgedreht auf den Boden. Putten Sie dann aus unterschiedli-

15





16

chen Entfernungen (beginnen Sie vielleicht bei 1,5 bis zwei Metern), dass der Ball an das Tee anstößt, aber es nicht umfällt. Für die Übung braucht man ein sehr gutes Längengefühl, das man auf die Schwungbewegung projiziert. Außerdem muss man sich sehr gut vorstellen können, mit welcher Geschwindigkeit der Ball am Tee ankommen muss. Beides Dinge, die für eine gute Längendosierung von enormer Bedeutung sind (Bild 15).

#### 5. Ball auf Tee

Teen Sie einen Ball auf dem Putting-Grün auf, und putten Sie aus verschiedenen Distanzen und Richtungen so, dass der ge-

spielte Ball den aufgeteeten vom Tee schubst. Am besten, Sie platzieren das Tee so, dass Sie auch Putts mit Break spielen müssen. So kombinieren Sie bei dieser Übung das intuitive Lesen des Grüns mit der Geschwindigkeitskontrolle, die ja wiederum Auswirkungen auf das Einschätzen des Breaks hat (Bild 16).

#### 6. Schnecke

Legen Sie sechs bis acht Bälle spiralförmig wie folgt um ein Loch: Beginnen Sie mit dem ersten Ball ungefähr 50 Zentimeter vom Loch entfernt, so dass Sie einen geraden Putt bergauf haben. Den zweiten Ball legen Sie circa einen Meter vom Loch

# KOMPERDELL

[www.komperdell-golf.com](http://www.komperdell-golf.com)

## DER EXKLUSIVE CARBON E-Caddy

hochwertigstes

**AIRCRAFT-CARBON**

super robust - extrem leicht

**100%**

KORROSIONSBESTÄNDIG

superleichter

**LITHIUM IONEN AKKU**



Für mehr Informationen zu unseren E-Caddies besuchen Sie unsere Homepage: [www.komperdell-golf.com](http://www.komperdell-golf.com)

**DESIGN & ENGINEERING**  
IM WERK  
MONDSEE/Austria



17

entfernt gegen den Uhrzeigersinn versetzt aufs Grün. Jeden weiteren Ball legen Sie dem Uhrzeigersinn folgend ebenfalls einen halben Meter weiter vom Loch entfernt auf das Grün. Der letzte Ball sollte dann knapp vier Meter vom Loch entfernt liegen. Beginnen Sie beim innersten Ball, vergessen Sie nicht, sich bei allen Putts einen Überblick über den Break zu verschaffen, und achten Sie auf eine rhythmische Schlagbewegung (Bild 17).

## 7. Stufen-Putt

Eine Übung, die es Ihnen erleichtern soll, Putts über Stufen bergauf besser zu dosieren. Suchen Sie sich dazu einen Putt

über eine Stufe, stellen Sie sich an den Ball und überlegen Sie sich, wie stark Sie putten müssen, damit der Ball an die Kante zum oberen Plateau kommt, ohne wieder zurück zu rollen. Machen Sie dann einen Probe-Putt, von der oberen Kante zum Loch (Bild 18). Der zweite Probe-Putt simuliert den Putt vom Ball zum oberen Plateau (Bild 19). Lassen Sie dann Ihre Intuition beim tatsächlichen Putt die beiden Übungs-Putts zusammenfügen (Bild 20). Diese Putt-Bewegung ist größer als die größere der beiden Übungs-Putts. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, wie groß die Bewegung tatsächlich sein muss. Konzentrieren Sie sich darauf, den Ball aufs obere Plateau zu putten und ihn dann sachte zum Loch rollen zu lassen – ohne dabei weit übers Loch hinaus zu putten. Imitieren Sie bei dieser Übung immer den kleineren Streckenabschnitt zuerst, dann den längeren. Die tatsächliche Putt-Bewegung ist immer länger als die längere der beiden Probe-Putts. □



18



19



20

**Geoff Mangum** Der Amerikaner lebt in Greensboro, North Carolina, und beschäftigt sich seit über 22 Jahren mit allen theoretischen und praktischen Aspekten des Puttens. Zu seinen Schülern gehören auch immer wieder Spieler der verschiedenen Pro-Touren. Er gründete 2000 die »PuttingZone«, mit mittlerweile 20 Akademien und 101 Pros in 19 Ländern weltweit (zwölf Pros arbeiten in Deutschland), die nach seiner Methode unterrichten.

**Henrik Jentsch** Er ist einer der deutschen »PuttingZone«-Pros. Seine Akademien befinden sich in der Golfanlage Schopfheim-Hausen und im Winter in der Golfwelt Hochrhein Bad Säckingen.

Infos zu Geoff Mangum und PuttingZone gibt es unter [puttingzone.com](http://puttingzone.com)