

# PuttingZone Kurse Golf Anlage Schopfheim-Hausen



Henrik Jentsch

SFT Golf Akademie 360 Grad

## **PuttingZone Seminar und Kurs.**

Die PuttingZone Pros und Akademien bieten während des Jahres eine Vielzahl von Seminaren und Privatstunden in über 87 Standorten in 17 Länder weltweit an. Ein Ganztageskurs beinhaltet eine 8–stündige Präsentation mit den vier Fertigkeiten des Puttens, einem Mittagessen und Getränken sowie Bücher, CDs über PuttingZone und eine Jahresmitgliedschaft von PuttingZone Community, PuttingZone.org. Die Ganztageskurse beinhalten außerdem ein persönliches Putterfitting und Übungen zur Leistungsverbesserung. Der halbtägige Kurs beinhaltet die vier Fertigkeiten des Puttens in einem abgekürzten Format.

Das PuttingZone Seminar beginnt mit dem ersten Teil, einer Einführung in die vier Fertigkeiten des Puttens und schneidet kurz jede Fertigkeit an. Der zweite Teil beginnt mit der Ersten der vier Fertigkeiten des Puttens und zielt ausschließlich auf die Länglenkontrolle ab, die Wichtigste Grundlage für drei der vier Fertigkeiten. Das Nächste ist eine Lektion zum Ausrichten des Putters und des genauen Bewegungsablaufes abgestimmt auf die Biomechanik, sowie das Timing der perfekten Länglenkontrolle. Die nächste Unterrichtseinheit lehrt Sie das Grün instinktiv und analytisch zu untersuchen, um den voraussichtlichen Weg des Balles selbst auf schiefen Ebenen zu erkennen. Mit dieser Analyse findet man die Startlinie die der Ball entlang laufen sollte und kann den Putter dementsprechend ausrichten.

Der Unterricht beginnt und endet mit der Länglenkontrolle, da nur hiermit eine konstante Ballgeschwindigkeit am Ziel des Balles erreicht werden kann. Diese Konstanz ermöglicht es den Weg des Balles zu erkennen, ohne ihn spielen zu müssen, aber nur wenn der Ball immer mit der richtigen Geschwindigkeit und Rhythmus gespielt wird.

PuttingZone Pros trainieren Spitzenspieler und Teams und bieten spezielle Vorführungen für Golfclubbesitzer und Medien an. Es wurden spezielle Lehrmittel und Techniken entwickelt, um die motorischen Fähigkeiten und Bewegungen des Puttens zu trainieren. PuttingZone bietet als einziger fortgeschrittene und umfangreiche Techniken an.

### **Das PuttingZone Kurs:**

Ist eine Einführung in die vier Fertigkeiten des Puttens. Der Kurs wird ca. 4. 1/2 Stunden gehen mit eine ½ Stunde Pause nach ca. 2 Stunden und ist in 5 Abschnitte unterteilt.

Das PuttingZone Seminare ist ein 2 stündiger Vortrag über die 4 Fertigkeiten des Puttens.

### **Einführung PuttingZone: Vier Fertigkeiten**

Eine allgemeine Einführung in die vier Fertigkeiten des Puttens:

- 1. Die richtige Geschwindigkeit für den Putt erlernen.**
- 2. Analysieren des Putts für das Ziel und Setup, die Startlinie und die Distanz.**
- 3. Anhand der Erkenntnisse das Zielen, das Setup und den Schwung durchführen.**
- 4. Den Putt anhand der gewonnenen Informationen korrekt lesen.**

Diese vier Fertigkeiten stehen in direkter Verbindung zu den Fähigkeiten des Spielers einen konstanten und präzisen Putt durchzuführen. Der Putt selbst ist präzise für Spieler die das gleiche Tempo und dieselbe Geschwindigkeit verwenden, und sich nur die Größe des Rückschwungs ändert. In den ersten 15 Minuten lernt der Spieler die Grundidee und Techniken von PuttingZone, basierend

auf wissenschaftlichen Untersuchungen des Gehirns in Bezug auf den Instinkt unter Berücksichtigung von wissenschaftlichen Untersuchungen der Anatomie, Biomechanik, Kinesiologie und unter Berücksichtigung der physikalischen Gesetze der Interaktion zwischen Körper und Putter, dem Putter und dem Ball, dem Ball und dem Grün und dem Ball und dem Loch.

## **PuttingZone Teil 1: Längenkontrolle**

Der erste Teil des PuttingZone Seminars beginnt mit der detaillierten Lehre von jeder der vier Fertigkeiten. Die wichtigste Fertigkeit für den Erfolg beim Putten ist 1) die Längenkontrolle in Abhängigkeit der selbst erstellten Analyse des Grüns. Diese Fertigkeit ist die Grundlage für konstantes und genaues analysieren von Putts und auch für ein konstantes und genaues durchführen des Putts.

Längenkontrolle ist instinktiv. Das Unterbewusstsein von allen Tieren ist dafür geschaffen, die Physik der Welt zu erlernen und zu akzeptieren wie sie ist. Die Physik von der Welt ist im Wesentlichen das Timing von Gegenständen oder Masse im Raum. Die Masse und der Raum verändern sich nie, aber das Timing bestimmt die Kraft welche die Masse im Raum bewegt. Das Unterbewusstsein des Menschen hat schon die Hauptfaktoren der Physik von der Welt gelernt und aufgezeichnet, zum Beispiel wie lange eine definierte Masse aus einer definierten Höhe braucht, bis sie auf dem Boden ankommt, oder wie lange es dauert um seine Arme von einer Position zu einer anderen zu bewegen. Die Welt ist objektive Realität für alle Golfer, und seine Aufgabe ist es die Welt zu akzeptieren wie sie ist und dann die angemessenen Bewegungen mit dem Körper und dem Schläger zu machen, damit der Ball mit der richtigen Kraft bewegt wird um sein Ziel exakt zu erreichen, weder zu lang noch zu kurz. Der instinktive Teil des Gehirns führt dann bei Erfolg dieselbe Aufgabe jeden Tag erneut aus. Längenkontrolle ist einfach "Sei aufmerksam und beobachte" was die Welt von dem Spieler für die Bewegung des Putts voraussetzt. Danach muss nur noch ein Rhythmus gefunden werden, welches dem instinktiven Gehirn erlaubt, die eigene Rückschwunglänge für die entsprechende Distanz zu finden. Bei PuttingZone lernt der Spieler auf WAS und WIE er achten muss und WAS ein Rhythmus ist WIE der Spieler den Putt durchführen muss, damit der Ball weder zu weit noch zu kurz rollt.

## **PuttingZone Teil 2: Zielen**

Die zweite PuttingZone Fertigkeit ist das Zielen. Hinter dem Ball zu stehen und die Linie des Balls bis zum Ziel zu sehen ist nur der erste Schritt und selbst dies wird meistens nicht gut ausgeführt. Bei PuttingZone lernt der Golfspieler wie er weitere Sinne dazu verwenden kann die Balllinie zu finden anstatt nur von oben auf den Putter zu schauen und danach aus demselben Blickwinkel die Distanz zum Loch einzuschätzen. Fast kein Golfspieler weiß, WIE er den dritten Schritt durchführen muss. Die Balllinie erkennen, den Putterkopf ausrichten und dann das Setup, für das vorher ausgesuchte Ziel, einnehmen. Aber dies wird gemacht ohne zu wissen was die vorausgesetzten Techniken für den gewünschten Erfolg sind. Der Kurs zum Zielen zeigt dem Golfer nicht nur WIE sondern auch WARUM bestimmte Körperhaltungen wichtig sind, um die richtigen Wahrnehmungen im Raum zu erhalten.

Außerdem können Golfer die nicht wissen wie man das Zielen optimal ausführt, keinen geraden Schlag ausführen und den Ball versenken. Wenn die gewählte Richtung des Zielens bereits nicht gerade ist, kann der Schlag selbst nicht so ausgeführt werden dass der Ball gerade zum Ziel rollt. Es besteht eine direkte Verbindung zwischen dem Zielen und dem Schwung. Es hilft nicht wenn nur der Schwung verbessert wird, wenn schon das Zielen nicht stimmt. Aber wenn der Schwung oder das Zielen bereits richtig ist, MUSS sich die andere Fertigkeit von alleine korrigieren, denn nur dann erhält der Spieler eine korrekte

Rückmeldung von seinem Schwung. Der einzige Weg, herauszufinden ob richtig gezielt wird, ist einen geraden Schwung zu machen um das Ergebnis richtig zu interpretieren. Einen geraden Putt zu machen hilft und lehrt dem Golfspieler sein Zielen zu verbessern. Um das Zielen zu korrigieren erfordert es unbedingt einen geraden Putt zu erlernen. Durch genaues Zielen wird der Spieler dazu gebracht gerade Putts durchzuführen. Ein PuttingZone Pro korrigiert beides auf einmal, und der Golfer erhält bei jedem Schwung korrekte Rückmeldungen über seinen Putt.

## **PuttingZone Teil 3: Schwung**

Die Dritte PuttingZone Fertigkeit ist der Schwung. Das Timing und die Längenkontrolle können nicht verändert werden, also muss der Schwung sich daran anpassen. Die instinktive Längenkontrolle ist ein einfacher "Schwung" zurück und vor. Diese Bewegung ist das einfache Prinzip einer Pendelbewegung. Wenn irgendetwas in der Welt schwingt, weiß die Welt nicht oder kümmert sich nicht darum in welche Richtung der Schwung geht. Sie weiß nur dass das Timing in die eine Richtung des Schwungs genau dasselbe ist wie das Timing des Durchschwungs. Ein "Schwung" hat 3 Eigenschaften: Geschwindigkeit, Rhythmus und Beschleunigung. Die Geschwindigkeit ist die Zeit die der Schwung von Anfang bis zum Ende braucht oder von einer Seite zur anderen. Der Rhythmus ist dasselbe wie das Timing in beide Richtungen, egal wie schnell oder langsam die Geschwindigkeit ist. Die Beschleunigung eines natürlichen Schwungs wird durch die Schwerkraft bestimmt. Die Schwerkraft beschleunigt den Schwung bis er am untersten Punkt seine Höchstgeschwindigkeit erreicht hat, und danach bremst sie ihn wieder auf null ab.

Ein "gerader Putt" ist ein Schwung, der den Ball in dieselbe Richtung rollt, in die der Putterkopf zielt, wo immer diese Richtung sein kann. Dementsprechend sollte die Vorbereitung und die Bewegung des Spielers für einen geraden Putt auf das Zielen mit dem Putter ausgerichtet sein. Der dritte Teil von PuttingZone zeigt dem Spieler wie er sich an einem bereits ausgerichteten Putter vorbereitet und wie er sich zu bewegen hat mit Rhythmus und Timing, sodass der Ball mit guter Längenkontrolle in die Richtung läuft welche der ausgerichtete Putter vorgibt.

Sobald der Golfer die ersten zwei Fertigkeiten erlernt hat, ist er in der Lage einen konstanten und präzisen Bewegungsablauf durchzuführen, sodass der Ball mit Distanzkontrolle immer in die Richtung läuft in die der Putter ausgerichtet war.

## **PuttingZone Teil 4: Lesen**

Die vierte PuttingZone Fertigkeit ist das Lesen. Einen Putt zu lesen, ist, die Zukunft vorherzusagen. Der aufmerksame instinktive Spieler nimmt die Neigung des Grüns bei dem Loch aber auch die direkt umliegenden Struktur und die Geschwindigkeit der Oberfläche genauestens wahr. Ebenfalls versucht er zu erkennen wie schnell der Ball beim Erreichen des Loches sein sollte. Diese drei Aspekte sind Teil der Zukunft und müssen als gegeben angesehen und akzeptiert werden, wobei die Geschwindigkeit des Balls von dem "Schwung" und der Längenkontrolle des Spielers abhängt, welche konstant und präzise sein muss. Ohne Kontrolle der Ballgeschwindigkeit gibt es auch keine Genauigkeit für das Lesen des Grüns. Für jeden Spieler auf dem Grün, gibt es nur "eine Geschwindigkeit und ein Lesen" um sich den Putt vorzustellen und vor auszusehen. Die "gewöhnliche" Geschwindigkeit, mit der der Ball bei dem Loch ankommt. Wenn erst einmal der Prozess des Lesens die Zukunft des

Balles, wie er in das Loch rollt vorhergesehen ist, muss der Spieler seinen Putter nur noch richtig auf die oben liegende Seite des Loches ausrichten. Sobald der Putter ausgerichtet ist, wird nur noch ein einfacher Schwung mit der vorher gesehenen Geschwindigkeit und Rhythmus durchgeführt, um den Ball zu lochen.

PuttingZone Spieler lernen WAS sie für die Zukunft wahrnehmen müssen um den Weg des Putts vorher sagen zu können und WIE man sich die Sinne zu nutzen macht um die Genauigkeit und Konstanz zu fördern. WIE die Vorstellung der Ball- oder Falllinie hilft die Startlinie und die Ausrichtung des Putters zu finden und WIE die Vorbereitung richtig angewandt wird um den Ball zu lochen.

Wenn Ihnen das Seminar gefallen hat werden Sie Mitglied auf der [www.PuttingZone.org](http://www.PuttingZone.org) Community, wo Sie die Möglichkeit haben sich viele Videos und Texte anzusehen. Zudem können Sie an vielen PuttingZone Webinars teilnehmen.

Sie können auch auf die Website von Geoff Mangum ( [www.PuttingZone.com](http://www.PuttingZone.com) ) gehen und sich dort über alles, was das Putten betrifft informieren.