

Mit Putter-Achter das Einlochen verbessern

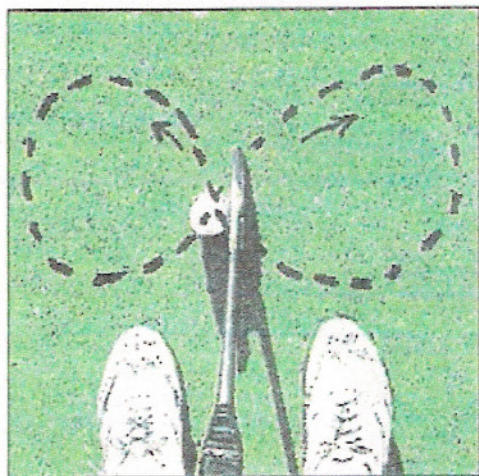
Das Sehvermögen des rechten Auges wird von der linken Gehirnhälfte verarbeitet, das des linken von der rechten. Und ein Auge spielt oft eine dominante „Hauptrolle“, was das Putten verbessern, aber auch verschlechtern kann. Beide visuellen Gehirnareale zu integrieren und als Team arbeiten zu lassen, steigert die Fähigkeit korrekt zu putten.

Übungstipp: Man zeichnet mit dem Schlägerkopf einen Achter um den Ball. Man richtet zuerst die Aufmerksamkeit auf den Ball und beachtet die Bewegung des Schlägers nur aus den Augenwinkeln. Dann richtet man die Aufmerksamkeit auf den Schläger und das Muster des Achters und beachtet den Ball nur aus den Augenwinkeln. Man wechselt den Fokus weiter zwischen den beiden Punkten. Empfehlenswert ist auch, zusätzliche Achter zwischen dem Ball und dem Ziel in der Ferne zu machen. Man „zeichnet“ die Achter mit den Augen um

das Ziel in der Entfernung und um den Ball.

Wenn man den Putter-Achter direkt beim Putten nutzen will, ist es empfehlenswert, die Übung zu machen, während die Partner putten und bevor man zu seinem Putt geht. Zu beachten ist allerdings, dass in Abstimmung mit der Golfetikette man nicht im Sichtfeld der anderen steht.

Weitere Informationen: Kinesiologie Maria Auinger, 4030 Linz, Zeppelinstraße 58, Tel. 0732 / 30 83 53, E-Mail: maria.auinger@linzag.net, Internet: www.kinesiologie-maria-auinger.at



So soll der Putt-Achter aussehen.

Foto: Auinger