

# Wie schnell soll der Golf-Ball ins Loch rollen?



Die Geschwindigkeit, die der Golfball am Ende eines Putts besitzt, wird von den meisten Golfern kaum beachtet und die Wichtigkeit wird damit stark unterschätzt. Mit einer zu hohen Geschwindigkeit besteht die Gefahr, dass der Ball «auslipt» oder, wenn der Ball das Loch gar nicht trifft, resultiert ein noch längerer Putt zurück. Um die Länge des Putts zu kontrollieren brauchen wir eine gute Balance des korrekten Schwungs. Die Länge und die Zeit, die wir benötigen, um vom höchsten Punkt des Rückschwungs bis zum Treffmoment zu schwingen, ist ausschlaggebend.

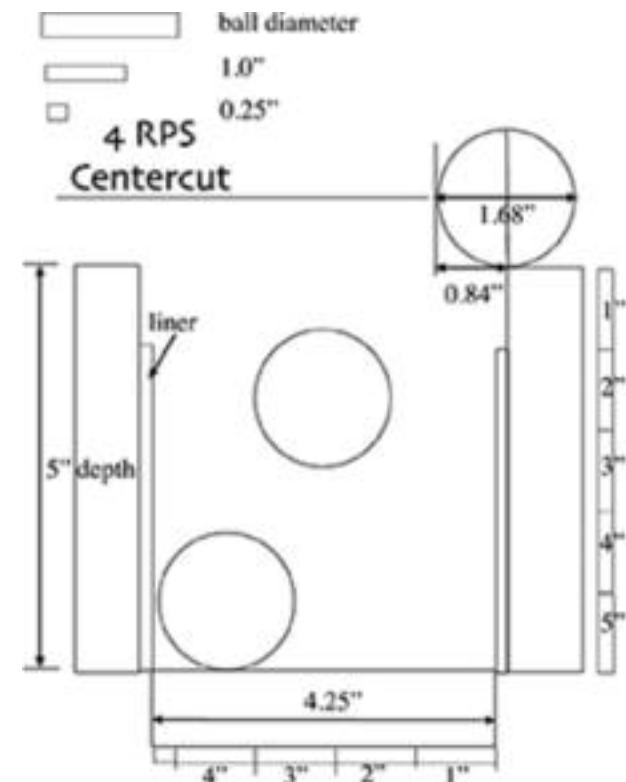
Grundsätzlich können wir versuchen, dass der Ball immer die gleiche Endgeschwindigkeit bei allen Putts erreicht, egal aus welcher Distanz gespielt wird.

Eine optimale Geschwindigkeit des Balles am Loch macht das Loch in der Praxis eigentlich viel «grösser». Auch soll der Ball nicht die hintere Kante des Lochs treffen. Ideal ist es, wenn der Ball zwischen dem Zentrum und der Rückwand das Loch trifft. Das entspricht einer Geschwindigkeit von ca. 4 Umdrehungen pro Sekunde. Mit dieser «Speed» kann der Ball von links und rechts noch ins Loch fallen ohne rundherum zu rollen.

Falls der Ball nicht ins Loch fällt, bleibt so eine optimale Distanz von ca. 30 Zentimeter für den Putt zurück.

Die Geschwindigkeit ihres Putts wird stark beeinflusst wie Sie das Green «lesen». Ein typisches Beispiel dafür ist, wenn ich einen Golfer frage: «Welche Linie würden Sie jetzt nehmen?» Die Antwort ist sehr oft: «Oh, geradeaus!»

Ich lasse die Spieler dann putten und meistens geben Sie Vollgas, mit dem Ergebnis, dass der Ball viel zu schnell rollt und einen «Lip-out» macht oder über das Loch springt.



Um das richtige Gefühl für die Vorwärtsbewegung des Putters zu trainieren, empfehle ich sehr die folgende Übung:

Auf einem flachen Teil ihres Übungsgrüns stecken Sie zwei Tees ein oder spannen zwei Schnüre, wie abgebildet. Die erste Markierung sollte sich bei 3 Metern und die zweite 25 cm weiter dahinter befinden.

Damit wird die Länge des Rückschwungs schon vorgegeben. Man muss dann nur noch die passende Zeit für den Vorwärts-Schwung für die 3-Meter-Distanz herausfinden.

**Viel Erfolg beim Putten.**

*Sportliche Grüsse vom Grün  
Simon*

LERNEN WIE DIE TOUR-PROS DAS GREEN BESSER UND EINFACH LESEN.  
AIMPOINT EXPRESS CLINICS FINDEN JEDEN MONAT IN DOMAT EMS STATT. MIT AIMPOINT CERTIFIZIERTEN INSTRUCTOR SIMON HILTON.  
DEN NÄCHSTEN TERMIN FINDEN SIE UNTER: [WWW.HILTONGOLF.CH](http://WWW.HILTONGOLF.CH)



**Simon Hilton**  
Fellow of the PGA and Advanced  
Swiss PGA Member  
HSPSE Level II Putting Instruktor  
Aimpoint Express Instruktor  
Golf Club Domat Ems  
Associate Professional Kenako  
Golf and Sports Academy

+41 79 2388778:  
[simon@hiltongolf.ch](mailto:simon@hiltongolf.ch)  
[www.hiltongolf.ch](http://www.hiltongolf.ch)  
[www.golfdomatems.ch](http://www.golfdomatems.ch)  
[www.kenakocompany.com](http://www.kenakocompany.com)  
[www.aimpointgolf.com](http://www.aimpointgolf.com)

## HILTONGOLF

Wintertraining im Februar & März 2018  
auf Sizilien mit kleinen Gruppen.  
Für mehr Infos: [WWW.HILTONGOLF.CH](http://WWW.HILTONGOLF.CH)

**AimPoint** **hiltongolf.ch**  
Performance Putting