

# KOPF - AUGEN - HALS ALLES IM EINKLANG

Es ist sehr wichtig beim Putting, dass wir uns «oben» gut ausrichten. Das macht es viel einfacher die Linie zwischen Ball und Loch genau zu erkennen und die Schlagfläche des Putters rechtwinklig zum Zielpunkt auszurichten.



Lassen Sie uns mit dem Kopf beginnen. Wenn er schräg gehalten wird, ist es unmöglich die genaue Richtung zu erkennen – man sieht die Richtung total falsch. Das führt zu einer Kompensation in der Bewegung.

## EINKLANG

Ich sehe sehr viele Golfer die den Kopf nach rechts ausgerichtet haben.



Mit dieser Kopfhaltung ist man gezwungen einen «Pull» zu machen um den Ball zum Loch zu bringen.

Sie können Ihre Kopfposition ganz leicht kontrollieren: Wenn man von vorne schaut, sollte man «gleich viel Ohren auf gleicher Höhe» sehen.



**RICHTIG**



Zudem sollte man am Ende der Kopfdrehung, in Richtung Loch, das Loch sehen können!

Ich empfehle zudem, die Augen über dem Ball zu halten und natürlich, wenn der Kopf gerade ausgerichtet ist, befinden sich die Augen genau über der Ball-Putt-Linie.

Zusätzlich positioniert man das linke Auge (für Rechtshän-

der) über dem Ball. Dadurch trifft man den Ball mehr auf einer Aufwärts-Bewegung. Das fördert einen besseren Spin und somit die Distanz-Kontrolle.

Diese Kopfhaltung ermöglicht es den Augen direktes Blicken auf das Geschehen.



Der dritte Mitspieler bei der Ausrichtung ist der Hals.

Idealerweise sollte er genau parallel zur Schlagfläche des Putters, dem tiefsten Punkt des Schwungs und rechtwinklig zu den Schultern in Spielrichtung ausgerichtet sein. Um ein besseres Bild zu bekommen, stellen Sie sich vor, dass die Halslinie die obere Stange einer Kinderschaukel wäre, und der Schaukelsitz sich unterhalb, seitlich in einer natürlichen Linie bewegt.

Während dem Schwung darf die Halslinie nicht vorwärts in Richtung Ziel bewegt werden, sonst ist es unmöglich den Ball geradeaus zu spielen. Genau das passiert aber immer wieder bei den kurzen Putts, wenn der Spieler zu früh den Hals und den Kopf bewegt.

### Winter Zeit:

Nicht vergessen – Sie sollten die Winter-Monate nutzen um ihr Golfspiel zu optimieren ohne Leistungsdruck von bevorstehenden Turnieren. Die Schweizer Golf Saison ist so kurz. Nutzen Sie die zahlreichen Golf-Indoor-Anlagen bei ihnen in der Nähe. Das, um mit regelmässigen Trainings im Winter mit ihren Swiss PGA Professional den «Kalt-Start» im April zu vermeiden!

*Sportliche Grüsse von den Greens  
Simon*



«The Golfers» Indoor-Anlage  
in Malans, Graubünden

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 und 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.kenakoacademy.com](http://www.kenakoacademy.com)  
[www.aimpointgolf.com](http://www.aimpointgolf.com)



**AimPoint**  
graubünden