

TRAINING

TECHNIK . TAKTIK . FITNESS



PUTTEN MIT DEM DOMINANTEN AUGE

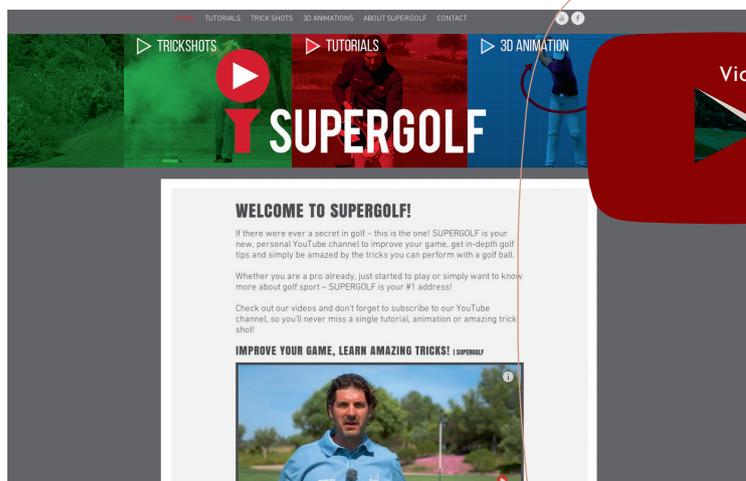
Bestimmt hat sich jeder beim Putt schon einmal »extrem gut ausgerichtet«, es zumindest gedacht, sich dann über den Ball gestellt und gemerkt, dass die Linie doch nicht passt. Dies liegt daran, dass jeder Mensch ein dominantes Auge hat. Ist z.B. das rechte Auge dominierend und der Ball liegt im Set-up unter dem linken Auge, so kommt es bei der visuellen Wahrnehmung zu Verwirrungen bezüglich der Linie. Sie sollten in Zukunft den Ball im Set-up unter das dominante Auge legen, um leichter zielen zu können und den Ball damit auch effektiver zu putten.

Quick-Tipp von Patrick Emery,

Akademie-Koordinator im GC St. Leon-Rot

Wie Sie Ihr
dominantes Auge
herausfinden:

1. Formen Sie ein »Dreieck« mit Ihren Händen so dass ein »Guckloch« entsteht.
2. Visieren Sie hierdurch ein Ziel an, das gestochen scharf zu sehen ist, wenn Sie mit beiden Augen durchschauen.
3. Schließen Sie jetzt das linke Auge und lassen das rechte offen, danach öffnen Sie das linke Auge und schließen das rechte Auge.
4. Bei einem der beiden Augen sollte das Ziel aus dem »Guckloch« verschwinden. Dies ist dann Ihr weniger dominantes Auge. In seltenen Fällen kann es passieren, dass bei beiden Augen das Ziel noch im »Guckloch« ist. Dann haben Sie kein dominantes Auge und müssen nichts weiter beachten.



Video-Tipps:

Baker auf supergolf.com

Erfinder und Gesicht der LogicalGolf-Methode – das ist **Robert Baker**. GJ hat ihm viele Trainingsserien gewidmet und ihn deutschlandweit bekannt gemacht. Nun zeigt er auf dem neuen Youtube-Kanal supergolf.com in Video-Clips nützliche Trainingstipps. 3D-Animationen zu Schlagtechniken und Trick-Shots von Karsten Maas runden das Angebot, das ständig erweitert wird, ab. Produziert hat das Programm Contenthouse Golf (»Golf total«) im Auftrag von Pro7Sat1.