



- 3 Bälle
- 8 Tees
- Stoppuhr

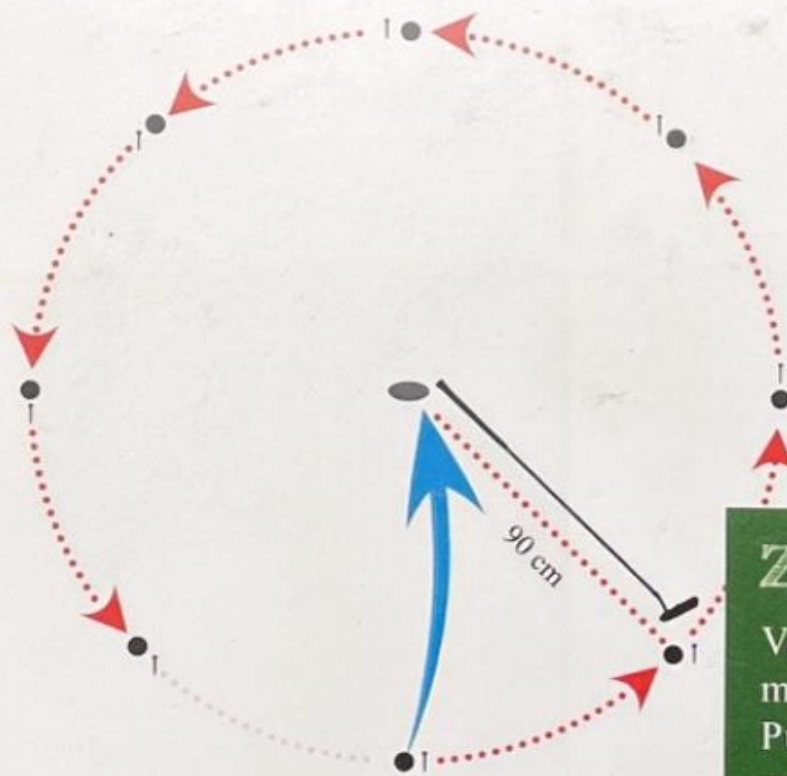


CIRCLE PUTTING

GESEHEN BEI PHIL MICKELSON

Aufbau

Stecken Sie 8 Tees im Radius einer Putterlänge kreisförmig um ein Loch, das einen leichten Break aufweist.



Ziel

Versuchen Sie, möglichst viele Putts in Folge zu lochen. Je öfter Sie in Serie lochen, desto größer wird der Druck.

Ablauf

Putten Sie nacheinander von acht unterschiedlichen Positionen gegen den Uhrzeigersinn auf das Loch. Zählen Sie dabei die **in Serie** gelochten Putts. Wenn Sie einen Putt verschieben, geht es auf der nächsten Station wieder mit **0** los.



- 3 Bälle
- 3 Tees
- Stoppuhr



2

SHORTIES UNDER PRESSURE

GESEHEN BEI PAUL AZINGER

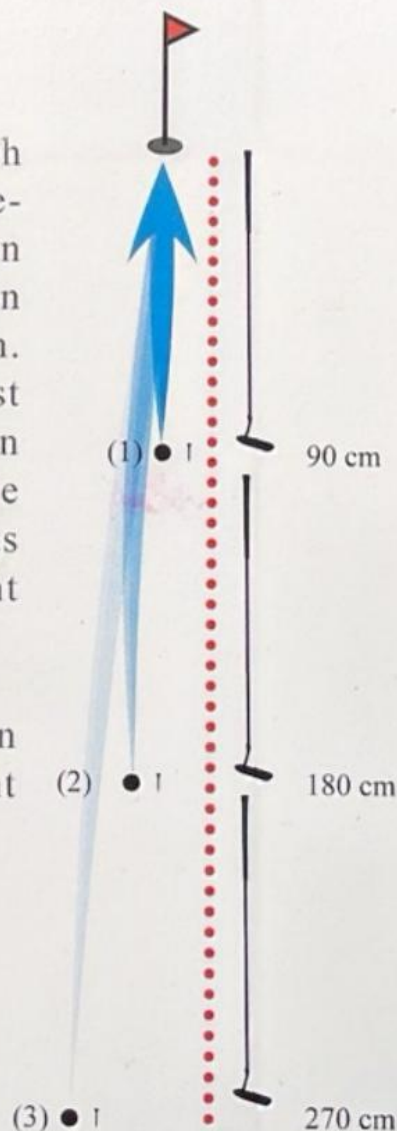
Aufbau

Suchen Sie sich einen relativ geraden Putt von etwa drei Meter Länge. Markieren Sie drei Positionen mit den folgenden Entfernungen zum Loch mit einem Tee: 90 cm (1), 180 cm (2) und 270 cm (3) – die Entfernungen entsprechen ein bis drei Putter-Längen.

Ablauf

Putten Sie nach den unten angegebenen Zielwerten (z.B. 10/5/2) von den drei Positionen. Sie kommen erst dann eine Station weiter, wenn Sie die Anzahl an Putts **in Serie** gelocht haben.

Sobald Sie einen Putt verpassen, geht es **zurück zu (1)**.



Ziel

Die Übung ist erst dann beendet, wenn Sie von Position (3) die vorgegebene Anzahl an Putts lochen konnten.



- 1 Ball
- 2 Tees
- Stoppuhr



3

SHOOTOUT

GESEHEN BEI CAROLINE MASSON

Aufbau

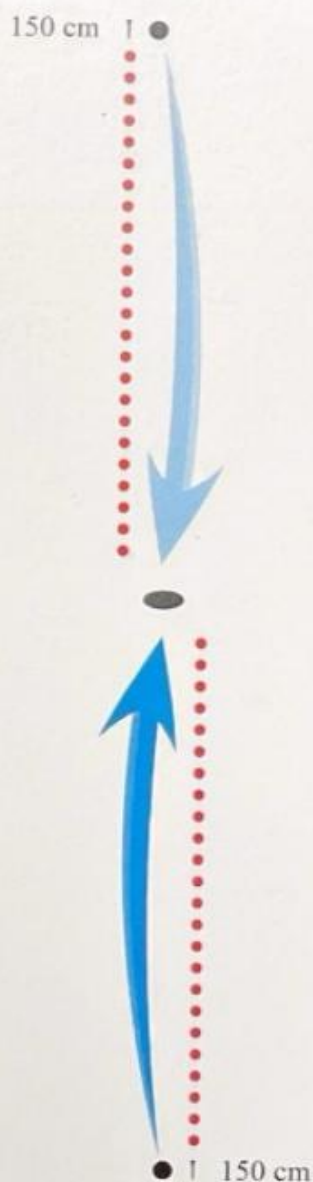
Suchen Sie sich ein Loch mit geradem Verlauf. Messen Sie eine Entfernung von etwa eineinhalb Metern vor und hinter dem Loch ab. Markieren Sie die Positionen mit einem Tee.

Ziel

Lochen Sie je nach Ihrer Vorgabe fünf, zehn oder 15 Putts **in Folge**. Wenn Sie einen Putt verpassen, geht es mit dem Zählen wieder von vorne los und Sie müssen zudem in der Summe **einen Putt mehr** erreichen.

Ablauf

Putten Sie jeweils abwechselnd aus den zwei Positionen auf das Loch und versuchen Sie, den Ball einzulochen. Je mehr Putts Sie verwandelt haben, desto größer wird der Druck, alles wieder zu verlieren.





- 3 Bälle
- 8 Tees
- Stoppuhr

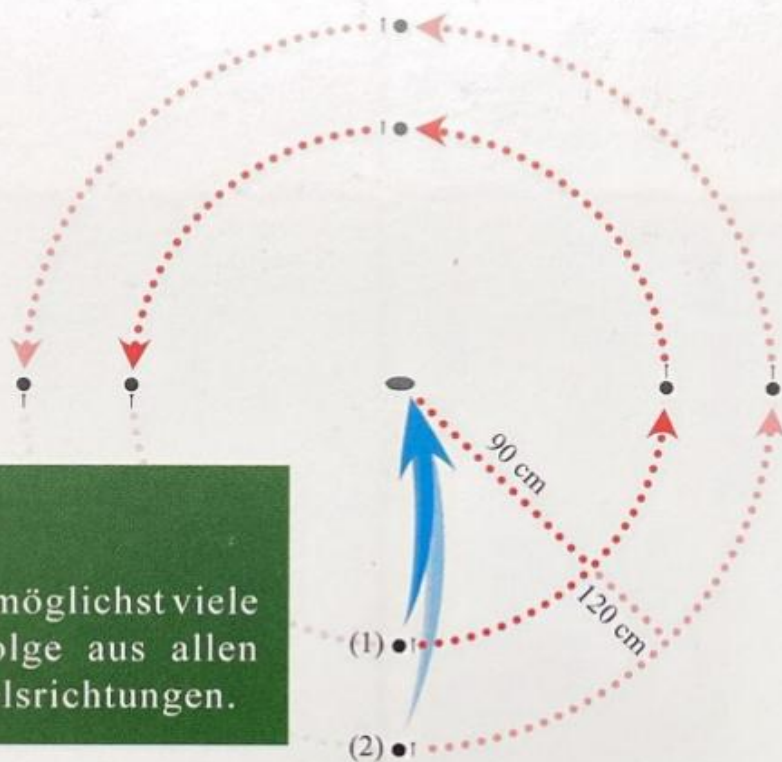


AROUND THE WORLD

GESEHEN BEI STEWART CINK

Aufbau

Suchen Sie sich ein Loch mit etwas Break. Messen Sie in den vier Himmelsrichtungen eine Entfernung von 90 cm und 120 cm zum Loch ab und markieren Sie die acht Positionen jeweils mit einem Tee.



Ziel

Lochen Sie möglichst viele Putts in Folge aus allen vier Himmelsrichtungen.

Ablauf

Versuchen Sie, in maximal zehn Minuten alle acht Putts **in Folge** zu lochen. Starten Sie mit den kürzeren Putts (1) und bewegen Sie sich gegen den Uhrzeigersinn weiter. Wenn Sie alle vier kurzen Putts in Serie gelocht haben, geht es mit den längeren weiter (2). Wenn Sie einen Putt verpassen, starten Sie wieder von vorne.



- 3 Bälle
- 5 Tees
- 3 Schläger
- Stoppuhr



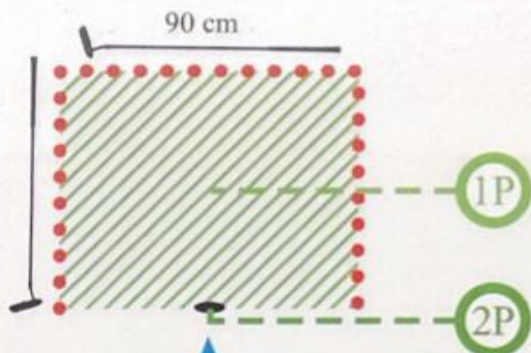
5

HIT THE HALL

GESEHEN BEI DAVID HOWELL

Aufbau

Suchen Sie sich ein Loch mit einem geraden Verlauf (zehn Meter). Stecken Sie fünf Tees mit je zwei Meter Abstand in einer Linie zum Loch in den Boden. Bauen Sie zudem aus drei Schlägern oder Alignment Sticks einen Korridor 90 cm hinter dem Loch auf.



Ziel

Versuchen Sie, den Ball zu lochen oder innerhalb des Korridors zu putten. Erst wenn Sie drei Punkte an einer Station erreicht haben, geht es eine Position weiter nach hinten.

(1) 2 m ● |

4 m ● |

6 m ● |

8 m ● |

(2) 10 m ● |

Ablauf

Putten Sie von den fünf verschiedenen Stationen **je drei Bälle**. Der Start ist bei (1). Die Übung ist zu Ende, wenn Sie von der Schlussposition (2) **drei Punkte** erreichen. Dabei gilt: Jeder gelochte Ball gibt zwei Punkte. Jeder Ball, der im Korridor liegt, zählt einen Punkt. Bleibt ein Ball vor dem Loch oder berührt einen der Schläger, gibt es keinen Punkt. Gelingen Ihnen weniger als drei Punkte, müssen Sie die Station erneut spielen.



- 5-9 Bälle
- 2 Tees



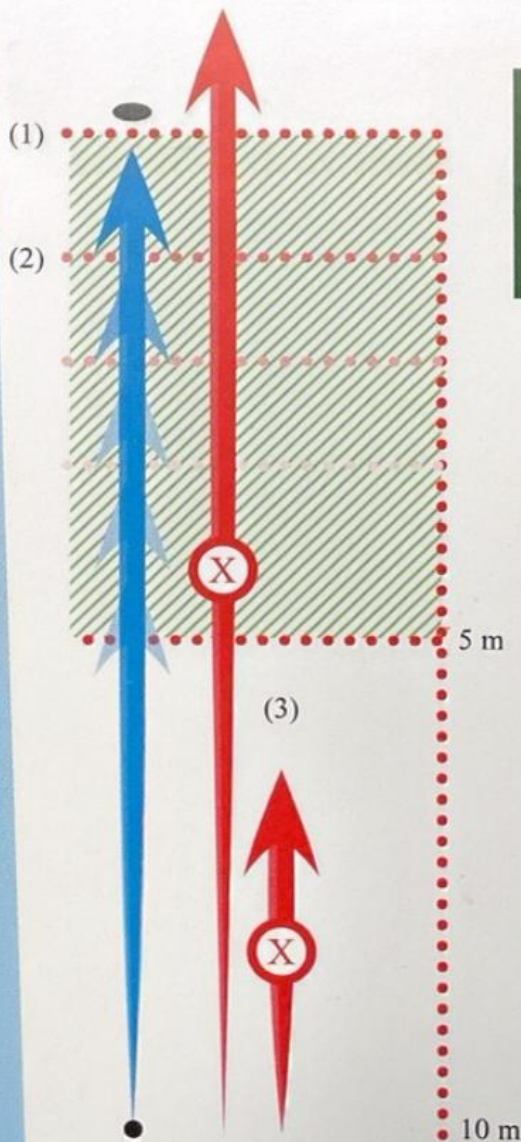
6

CONTROL THE LINE

GESEHEN BEI DAVID FROST

Aufbau

Suchen Sie sich ein Ziel oder Loch in rund zehn Meter Entfernung ohne viel Break oder Neigung. Markieren Sie das Ziel mit einem Tee und stecken Sie zudem ein Tee in circa fünf Meter Entfernung vom Startpunkt in das Grün.



Ziel

Versuchen Sie, möglichst viele Bälle in eine Reihe zu spielen.

Ablauf

Putten Sie den **ersten Ball** auf das Ziel in rund zehn Metern Entfernung — die Länge gilt als Referenz (1). Putten Sie nun möglichst viele Bälle in Richtung Ziel, allerdings muss jeder Ball **kürzer** sein als der vorherige (2). Ist ein Ball länger, ist die Übung zu Ende (3). Außerdem ist die Übung beendet, wenn sie die Fünf-Meter-Markierung unterschreiten (3). Spielen Sie die Übung **maximal drei Mal** hintereinander.



- 3 Bälle
- 6 Tees



PACE PUTTING

GESEHEN BEI DANNY WILLETT

Aufbau

Suchen Sie ein Loch mit wenig oder keinem Break und stecken Sie folgende Entfernungen mit einem Tee ab: 4,5; 6; 7,5 und 9 Meter. Positionieren Sie außerdem ein Tee 60 cm hinter dem Loch (2) und eines 30 cm davor (1). Achten Sie darauf, dass die Tees außerhalb der der Putt-Linie stecken.

31/5/19

Ziel

Sammeln Sie möglichst viele Punkte.

Ablauf

Spielen Sie jeweils **drei Putts** von allen vier Positionen. Folgende Punkte können pro Putt erreicht werden: Einen Punkt gibt es, wenn Ihr Ball vor dem Loch innerhalb der 30-Zentimeter-Begrenzung liegen bleibt (1), zwei Punkte innerhalb der 60 Zentimeter hinter dem Loch (2) und drei Punkte, wenn Sie den Ball einlochen. Ist der Ball außerhalb der Begrenzungen (zu kurz oder zu lang) wird **ein Punkt abgezogen**.





- 5 Bälle
- 1 Tee
- 1 Schläger



FIVE BALLS

GESEHEN BEI THOMAS LEVET

Aufbau

Suchen Sie sich einen Putt mit sieben Meter Entfernung zum Loch. Der Putt sollte wenig Break haben. Legen Sie 50 cm hinter das Loch einen Schläger quer zur Spiellinie.



Ziel

Versuchen Sie, möglichst oft fünf Punkte zu erzielen.

Ablauf

Spielen Sie in einer Serie jeweils **fünf Bälle** auf das Loch. Dabei gilt: Ein gelochter Putt bringt zwei Punkte. Bleibt ein Putt vor dem Loch liegen oder berührt den Schläger hinter dem Loch, wird ein Punkt abgezogen. Einen Punkt gibt es für Bälle, die auf gleicher Höhe zum Loch oder im Korridor zwischen Loch und Schläger liegen bleiben. Sobald Sie einmal fünf Punkte in einer Serie erspielt haben, wechseln Sie auf ein anderes Loch.



- 1 Ball
- 5 Tees



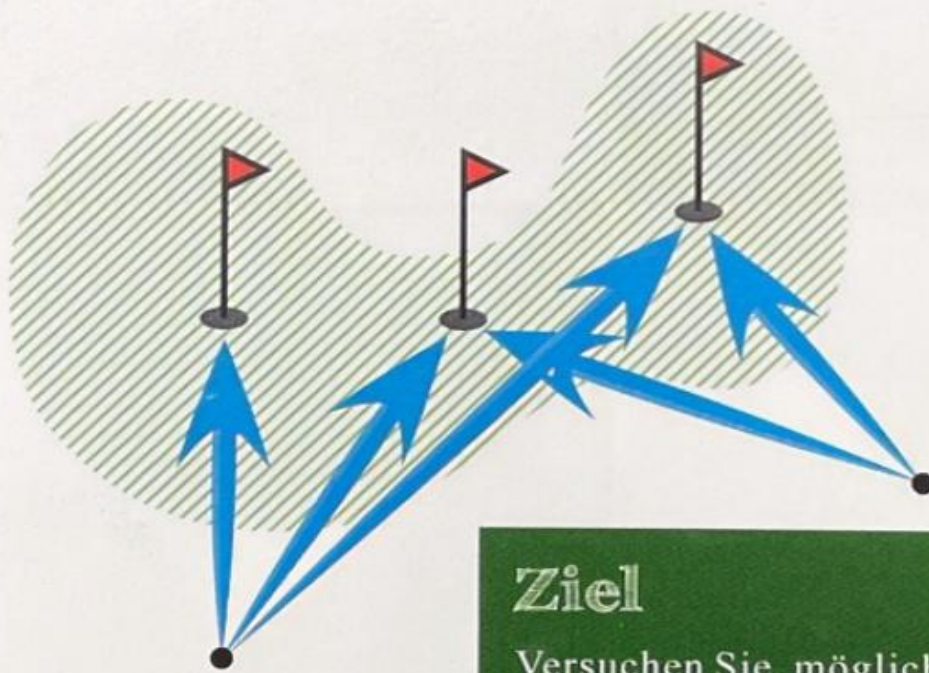
9

UP & DOWN

GESEHEN BEI MARK O'MEARA

Aufbau

Suchen Sie sich fünf Positionen auf dem Vorgrün, die maximal drei Meter vom Grün entfernt sind und markieren Sie diese mit einem Tee.



Ziel

Versuchen Sie, möglichst oft das Up & Down zu schaffen, also nicht mehr als zwei Schläge pro Station zu benötigen.

Ablauf

Putten Sie je einen Ball von insgesamt **fünf verschiedenen Positionen** in mindestens sieben und maximal 15 Meter Entfernung zum Loch. Drophen Sie dabei den Ball an der Startposition im Vorgrün. Putten Sie aus jeder einzelnen Position an die Fahne und spielen Sie das Loch fertig. **Zählen Sie die Schläge.**



• 1 Ball



10

DRAW BACK

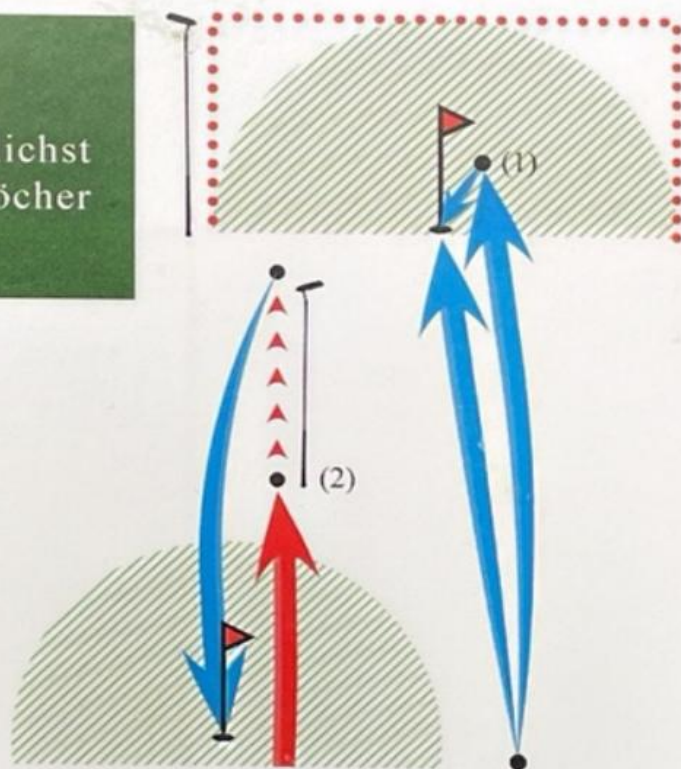
GESEHEN BEI ALEX NOREN

Aufbau

Suchen Sie sich neun Löcher, die Sie nacheinander spielen können. Die Reihenfolge ist beliebig. Die Entfernungen sollten zwischen fünf und 20 Meter betragen.

Ziel

Versuchen Sie, möglichst wenig Putts für neun Löcher zu benötigen.



Ablauf

Wenn Ihr Ball innerhalb einer Schlägerlänge **hinter** dem Loch liegen bleibt, versuchen Sie ihn aus dieser Entfernung einzulochen (1). Sollte der Ball jedoch außerhalb einer Schlägerlänge (2) oder vor dem Loch liegen bleiben, müssen Sie eine weitere **Schlägerlänge addieren** und von dort versuchen, den Ball einzulochen. Geht der Ball nicht ins Loch, wird der Ball erneut um eine Schlägerlänge zurückgelegt. Das Zurücklegen gilt so lange, bis der Ball im Loch ist.