

BLIJF BIJ DE BASIS

DE SNELSTE MANIER OM JE HANDICAP TE VERLAGEN? MEER PUTTS HOLEN NATUURLIJK. EN DAT KAN ZEKER ALS JE STEEDS TERUGGAAT NAAR DE BASIS. ROB MOUWEN, PGA-PRO GESPECIALISEERD IN PUTTEN, LEGT UIT WAAR JE OP MOET LETTEN.

GRIP

De linker- of rechterhand boven is je eigen voorkeur. Heel belangrijk is een goede stabiliteit in de handen. Dat bereik je door de grip door de levenslijnen te laten lopen, de handpalmen wijzen dan naar elkaar toe. Plaats de handen plat tegen elkaar en zorg dat de palmen naar elkaar blijven wijzen tijdens het vastpakken van de club. Dit is een goede manier om de grip aan te leren. Zorg ook voor *zachte* handen, dus lekker lichtjes grijpen. Hierdoor zal je meer gaan putten vanuit de grote spieren van het bovenlichaam want de handen wil je zo passief mogelijk houden. De shaft van de putter en de onderarmen zijn in elkaars verlengde.



LICHAAMSLIJNEN EN CLUBBLAD

Visualiseer de startlijn van de bal naar de hole. Parallel aan deze lijn plaats je de voeten-, knie-, heup-, onderarm-, schouder- en ooglijn. Met het clubblad loodrecht op deze lijnen ben je perfect in positie en maak je het jezelf veel makkelijker tijdens de stroke.

BOVENLICHAAM, VOETENSTAND EN BALPOSITIE

Plaats de voeten onder de heupen. Met deze wat smallere stand kan het onderlichaam iets makkelijker meedraaien tijdens de beweging. Als het onderlichaam helemaal stokstijf is, hebben de handen de neiging te actief te worden. Zorg dat de neus, het borstbeen en clubblad in één lijn staan. Het bovenlichaam staat op deze manier in een natuurlijk rechte stand. Door rechtop te staan met de club voor je, vervolgens naar voren te scharnieren (buigen vanuit je heupen) heb je direct een goede oefening om de set-up te trainen.

HOOFDPOSITIE

Heb je ooit een papiertje in de prullenbak gegooid met het hoofd scheef? Waarschijnlijk niet want dat maakt het mikken en gooien een stuk moeilijker. Bij het putten wil je het hoofd ook in een natuurlijke stand houden. Om de lijn van de putt goed te kunnen zien en uitvoeren moet het linkeroog precies



boven de bal zijn met het gezicht parallel aan de grond en de kin naar de borst. ▶

Advertentie



TOP LOCATIE! 3 ON COURSE-HOTELS VOOR DE PERFECTE GOLFVAKANTIE

Golf total

De golf paradise van de zuidelijke Alpen: 4 x overnachting, halfpension, unlimited Green-Fee voor de 36 holes baan!

vanaf **490,- €** per persoon

Relax Golf

6 x overnachting, ontbijt, 6 x verwenpension, 5 x Green-Fee voor 18 holes, Driving Range, spa

vanaf **983,- €** per persoon in een tweepersoonskamer

TEE TIME

2 x overnachting, ontbijt, 18 holes, halfpension en gebruik maken van 2.500m² in de SOONWALD spa

vanaf **309,- €** per persoon in de comfortkamer



DOLOMITENGOLF
RESORT

+43 4852 / 6 11 22 · info@dolomitengolf-resort.com
www.dolomitengolf-resort.com



Golf Resort
Achtal
GRASSAU IM CHIEMGAU

+49 8641 / 40 10 · info@golf-resort-achtal.com
www.golf-resort-achtal.com

LAND & GOLF HOTEL
STROMBERG
★★★★★ Das besondere Privathotel



HOTEL · SPA · GOLF

+49 6724 / 600 405 · info@golfhotel-stromberg.de
www.golfhotel-stromberg.de



TOP BACKSWING, IMPACT EN EINDSTAND

De posities in de beginstand wil je zoveel mogelijk behouden tijdens het putten. Dit bereik je door een kleine schouderdraai te maken waarbij de bovenarmen licht contact blijven houden met de romp. Met een handdoek geklemd tussen bovenarmen en romp kun je dit perfect voelen en trainen.



3-PUTTS VERMIJDEN

Dit is een heel goede oefening om die vervelende 3-putts te vermijden. Start op zes meter van de hole met drie ballen. Speel bal voor bal in de hole met een maximale score van zes slagen. Bij een score van zes slagen of minder doe je de oefening op acht en tien meter. Als dat goed gaat speel je terug van tien meter, naar negen, acht, zeven en zes maar dan steeds met één bal. Maak je ergens een 3-putt dan moet je opnieuw beginnen bij tien meter.



MAAK DIE KORTE PUTTS!

In een ronde krijg je veel putts tussen de één en drie meter. Als je die weet te maken, ga je echt scoren dus train die afstand. Dit is een heel goede oefening om de training uitdagender te maken. Plaats drie tees voor de hole. Binnenkant links van de hole, in het midden en binnenkant rechts. Plaats de bal op een meter. Het doel is met de putt een tee omver te slaan en tegelijkertijd de bal te hollen. Doe dit met alle drie de tees. Herhaal de oefening op twee meter en drie meter. Hoeveel tees sla je om en hoeveel ballen hole je? Een goede score zou zes zijn uit de negen ballen. Het idee achter de tees links en rechts van het midden is dat golfers de neiging hebben preciezer te worden als het doel kleiner is.

Advertentie



TOP LOCATIE!

3 ON COURSE-HOTELS

VOOR DE PERFECTE SHORT-STAY

Gunstige arrangementen –
Goed bereikbaar vanuit Nederland

Puur golf

2 x overnachting, ontbijt,
18 holes en diner
vanaf **275,- €** per persoon
in een tweepersoonskamer,
voor groepen tot zes personen

Stay & Play

2 x overnachting, ontbijt,
18 holes en diner
vanaf **238,- €*** per persoon
* voor groepen vanaf 10 personen
vanaf 218,- € per persoon

Golf puur

1 x overnachting, 2 Green-Fee,
koffie en cake, halfpension
vanaf **163,- €** per persoon



+49 202 / 648 22 - 0 · info@golfhotel-vesper.de
www.golfhotel-vesper.de



Gut Heckenhof
Hotel - & Golfresort an der Sieg
+49 2243 / 92 32 32 · hotel@gut-heckenhof.de
www.gut-heckenhof.de



Gut Dünaburg
Hotel & Restaurant
+49 5932 / 727 40 · info@golf-emsland.de
www.golf-emsland.de