

HVERNIG ÆFIR ÞÚ 6 MIKILVÆGUSTU ATRÍÐI PÚTTTÆKNINNAR?

**GOLFblaðið fékk
golkennara Pro
Golf til að
aðstoða okkur
við púttin.**

Þegar búið er að ganga úr skugga um að grunnatriði pútttækninnar séu í lagi, þ.e.a.s. staða, boltastaða og grip og einnig að púttarinn sé í réttri lengd og með rétta legu, eru 6 atriði sem skipta mestu máli þegar maður púttar boltanum. Ef þessi 6 atriði eru í lagi aukast líkurnar gríðarlega á að boltinn fari í holuna.

ÞESSI ATRÍÐI ERU:

1. Lesa brot flatarinnar
2. Miða
3. Hafa púttershaus réttan í höggstöðu
4. Sveifluferill
5. Hitta boltann á miðjan púttershausinn
6. Lengdarstjórnun

Lesu brot flatar.

Að lesa brot flatarinnar er lykilatriði því annars getum við ekki miðað rétt og líkurnar á að boltinn fari í holu verða að engu áður en við púttum boltanum.

Æfing:

Settu niður tí fyrir upphafspunkt, 5 metra frá holu, þar sem greinilegur halli er milli upphafspunktsins og holunnar. Byrjaðu á því að lesa hallann á púttinu og sjáðu fyrir þér púttlínuna. Eftir það skaltu setja niður tí á miðri leið rétt fyrir neðan púttlínuna sem þú varst búinn að ímynda þér. Reyndu svo að pútta eftir púttlínunni sem þú sást fyrir þér og þá sérðu hvort þú hafir lesið hallann rétt.





Miða.

Að stilla púttershaus rétt upp eftir réttri stefnu er það sem verður að vera í lagi til þess að boltinn eigi möguleika á að lenda í holunni. Því betur sem þú miðar því minna þarftu að bæta upp fyrir rangt mið í strokunni.

Æfing:

Veldu stað á flötinni fyrir beint pútt og settu niður bolta 2 metra frá holu. Farðu fyrir aftan boltann og finndu punkt u.þ.b. 30 cm fyrir framan boltann í beinni línu að holunni. Stilltu þér svo upp við boltann og miðaðu á punktinn sem þú varst búinn að ákveða. Þetta hjálpar þér að stilla púttershausnum rétt upp í byrjun.



3

Hafa púttershaus réttan í höggstöðu.

Ef að fyrstu tvö atriðin hafa verið rétt og við púttum síðan boltanum með púttershausinn skakkan, annaðhvort opinn eða lokaðan, fer boltinn af leið og væntanlega fram hjá holunni.

Æfing:

Settu tvo bolta þétt upp að hvor öðrum á flötina. Stilltu púttershausnum hornrétt upp að boltunum og púttaðu þrjú metra pútt. Ef boltarnir rúlla jafnlangt eða enda innan við 30 cm frá hvor öðrum var púttershausinn réttur eða nánast réttur þegar þú hittir boltana. Ef annar boltinn rúllar lengra en hinn (meira en 30 cm á milli þeirra) var púttershausinn opinn eða lokaður. Þegar boltinn sem var nær þér í upphafsstöðunni rúllar lengra en hinn hittir þú þann bolta fyrst, þ.e. með opinn púttershaus. Þegar boltinn sem var fjær þér í upphafsstöðu rúllar lengra en hinn hittir þú hann fyrst, þ.e. með lokaðan púttershaus.





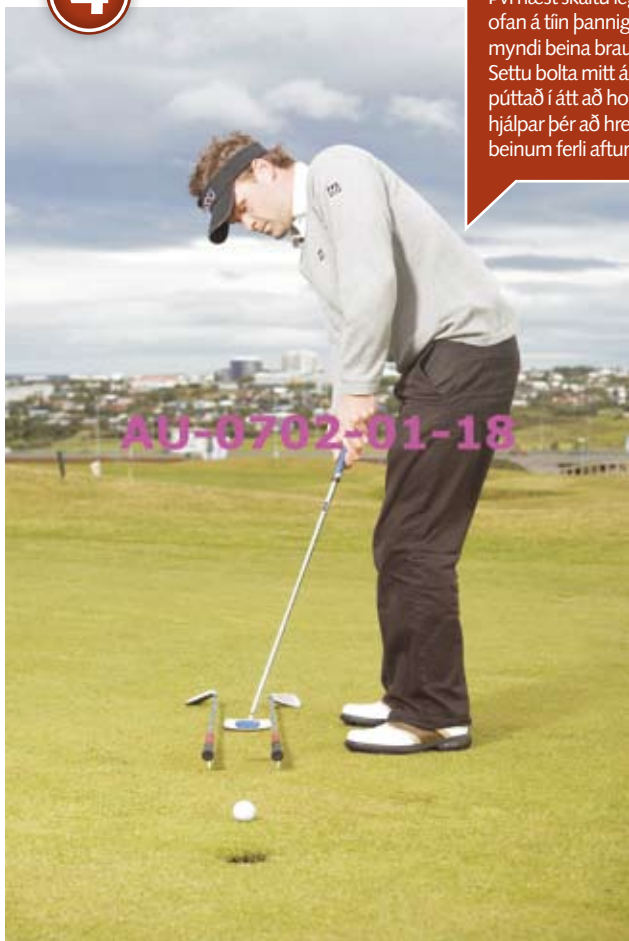
4

Sveifluferill.

Sveifluferill púttersins verður að vera góður svo hægt sé að pútta vel; ef hann er ekki á góðri braut verður erfitt að fá stöðug og góð pútt.

Æfing:

Stingdu niður tíum, sem mynda tvær beinar línur, 2 metra frá holu. Því næst skaltu leggja tvær kylfur ofan á tíin þannig að kylfurnar myndi beina braut að holunni. Settu bolta mitt á milli kylfnanna og púttað í átt að holunni. Brautin hjálpar þér að hreyfa púttarinn eftir beinum ferli aftur og fram.



Ef þessi 6 atriði eru æfð reglulega mun árangurinn ekki láta á sér standa í púttunum og þú munt koma sjálfum þér á óvart. Æfðu þessi 6 atriði 1 klst. í senn þrisvar sinnum í viku og notaðu 10 mín. í hverja æfingu fyrir sig.
Við tökum alltaf vel á móti þér!
Með bestu kveðjum,
golfkennarar Pro Golf.



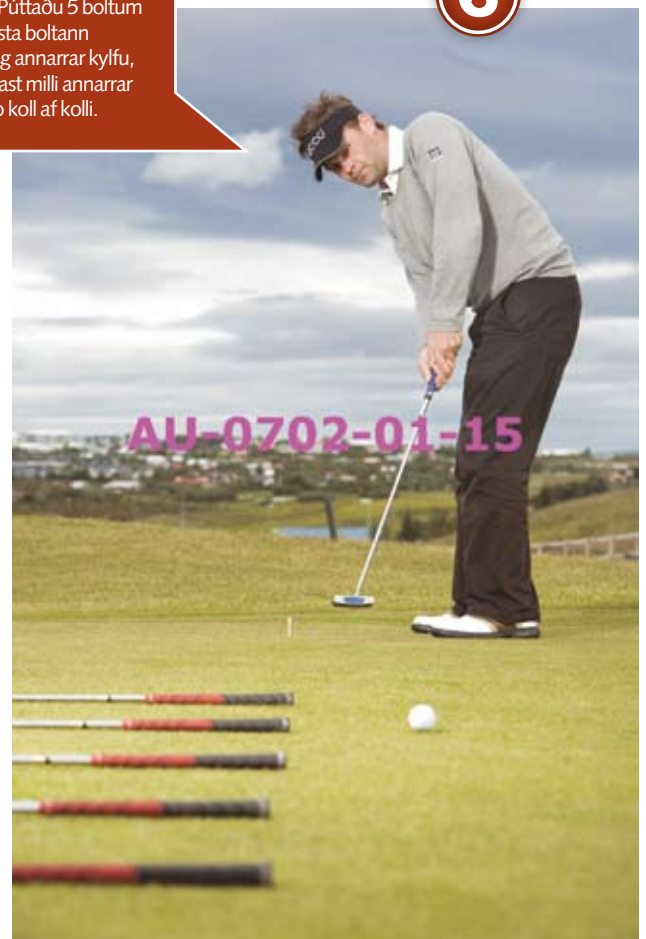
Lengdarstjómun.

Þessi þáttur púttisins er mikilvægur til að fá tilfinningu fyrir hversu fast á að pútta fyrir ákveðnar lengdir. Ef þessi þáttur er ekki í lagi verða púttin ýmist of löng eða of stutt.

Æfing:

Stingdu niður tii fyrir upphafspunkt. Leggðu niður 6 kylfur með metersmillibili 5-10 metra frá upphafspunktinum. Púttaðu 5 boltum og reyndu að láta fyrsta boltann stöðvast milli fyrstu og annarrar kylfu, annan boltann stöðvast milli annarrar og þriðju kylfu og svo koll af kolli.

6



Hitta boltann á miðjan púttershausinn.

Mikilvægt er að hitta boltann á miðjan púttershausinn og er það stór þáttur í því að verða góður púttari. Alveg eins og í fullri sveiflu tapast lengd ef maður hittir boltann ekki vel og endar púttið þá of stutt. Ef maður hittir boltann langt út á tá eða hæl kylfunnar getur blaðið einnig snúist og boltinn fer af leið.

Æfing:

Stingdu niður tveimur tium 2 metra frá holu. Bilið milli tíanna þarf að vera rétt rúmlega púttershausinn sem þú notar. Settu svo bolta mitt á milli tíanna og púttaðu í holuna. Þessi æfing hjálpar þér að hitta boltann á miðjuna (sweet spot) á púttershausnum.