



BEWERTE BITTE VON 0-10. WIE GUT KONNTEST DU DEINE ACHTSAMKEIT AUF DIE AUFGABE HALTEN UND...WIE HILFREICH WAREN DIE ÜBUNGEN FÜR DICH?

NAME: \_\_\_\_\_

1. VIER PUTTS: FOKUS NUR AUF ENTSPANNTE SCHULTERN LEGEN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2. VIER PUTTS: FOKUS NUR AUF EINEN ENTSPANNTEN UND OFFENEN KIEFER LEGEN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3. VIER PUTTS: WÄHREND DER PUTT-BEWEGUNG TICK-TACK SAGEN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

4. VIER PUTTS: FOKUS NUR AUF EINEN GLEICHMÄßIGEN, ENTSPANNTEN GRIFFDRUCK LEGEN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5. VIER PUTTS: DABEI EINEN EXAKTEN PUNKT AUF DEM BALL FOKUSSIEREN, Z.B. DIE ZAHL AUF DEM BALL

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6. VIER PUTTS: FOKUS AUF EINEN PUNKT AUF DEM BODEN....WEG VOM BALL

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

7. VIER PUTTS: DABEI ZU SICH SELBST SAGEN: „RHYTHMISCH UND ENTSCHLOSSEN“

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

8. VIER PUTTS: DABEI DIE RÜCKSEITE DES BALLEES FOKUSSIEREN. KANNST DU DEINEN SCHATTEN NACH DEM IMPACT SEHEN WO VORHER DER BALL LAG?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

9. VIER PUTTS: WÄHREND DES PUTTENS SUMMEN UND AUF DEN GLEICHMÄßIGEN KLANG ACHTEN

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

10. VIER PUTTS: DABEI DIE PUTTLINIE ODER „BAHN“ VISUALISIEREN WIE DER BALL INS LOCH ROLLT

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

11. VIER PUTTS: FOKUS AUF DEINE ATMUNG. ATME LANGSAM VOR DEM SCHWUNG EIN, ATME LANGSAM UND LEICHT AUS. DIREKT DANACH STARTEST DU DEINE PUTT-BEWEGUNG

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

WELCHE ÜBUNG WA FÜR DICH DICH AM BESTEN? \_\_\_\_\_