

Geboren am
15.11.1981
in Guadalajara
(Mexiko)
Weltrang-
listenerste



Lorena Ochoa

Das kann ins Auge gehen...

Exaktes Putten beginnt mit einer genauen Ausrichtung

Von Lorena Ochoa*

* Lorena Ochoa (27) schreibt Trainingsartikel exklusiv für Golf Digest und führt seit April 2007 die Weltrangliste an.

Ausschlaggebend für das Loch von Putts ist, dass der Putterkopf zum Ziel ausgerichtet ist. Und das ist eine der schwierigsten Aufgaben im Golf. Eine perfekte Ausrichtung beginnt mit den Augen. Ich habe gemeinsam mit meinem Coach Rafael Alarcon hart daran gearbeitet, meine Ausrichtung zu verbessern. Ich ziele immer zu weit links. Das kommt daher, dass ich mein dominantes rechtes Auge nicht wirksam nutze.

Um dieses Problem zu lösen, habe ich begonnen, mit einer Augenklappe über meinem linken Auge zu trainieren. Ich bewahre die Augenklappe übrigens immer griffbereit in meinem Bag auf. Dadurch bin ich gezwungen, beim Putten auf mein dominantes Auge zu vertrauen. Wie Sie am besten Ihr dominantes Auge finden, lesen Sie in dem gelben Kasten (rechts).

Mit Hilfe der Augenklappe komme ich leichter in die richtige Ansprechposition. So bin ich nicht gezwungen, meinen Kopf während des Schläges zu bewegen, um eine falsche Linie auszugleichen.

Ich arbeite daran, die Linie mit meinem dominanten Auge vom Loch bis zum Ball zu verfolgen, den Kopf ausschließlich zu drehen – und nicht wie zuvor zu heben. Den Kopf in der Ansprechposition anzuheben, kann den Schlägerkopf aus der korrekten Linie bringen.

Während dieser Trainingseinheit spiele ich Putts aus einer



Distanz von weniger als drei Metern. Während ich mich über den Ball beuge und schlage, trainiere ich, die Linie mit meinem stärkeren Auge zu fokussieren. Durch mein Training mit der

Augenklappe, übernimmt mein rechtes Auge auf dem Platz die dominante Rolle. Das hilft mir, die optimale Ausrichtung zu finden und unnötige Bewegung zu minimieren.

So bestimmen Sie Ihr dominantes Auge



- Testen Sie Ihre Augen, indem Sie Ihre Hände spreizen. Dabei sollen sich Zeigefinger und Daumen berühren.
- Fokussieren Sie einen Ball aus höchstens drei Metern Entfernung durch diesen Rahmen.
- Schließen Sie Ihr linkes Auge. Bleibt der Ball im Zentrum, ist Ihr rechtes Auge das Dominante (Foto oben).
- Wenn Sie Ihr rechtes Auge schließen, wird der Ball optisch zur linken Seite springen (Foto Mitte).
- Bei einem stärkeren linken Auge, erscheint der Ball im Mittelpunkt, wenn Sie Ihr rechtes Auge schließen. Hingegen wird er auf der rechten Seite erscheinen, wenn Sie Ihr linkes Auge schließen (Foto unten).
- Bewegt sich der Ball weder beim Schließen des rechten noch des linken Auges, sind Ihre Augen gleichmäßig ausbalanciert.