



Träna med Putter Practise

- Första steget är att träna längder. 7 meter är en bra början. Det viktigaste är att få en riktigt bra känsla för en specifik längd, i detta fall 7 meter; detta skall vara din bas du kan falla tillbaka på, sedan från denna referenslängd, kan du lära dig kortare och längre längder. Välj "put" och sedan "dis". Repetera puttningen tills det att du puttar inom 10%, dvs inom 6,3 och 7,7 meter. För att lyckas med detta måste du känna hastigheten för varje putterslag. En teknik för att få rätt känsla för en viss putterhastighet, är att föreställa sig ett klick ljud vid första sensorn och ett andra klick ljud vid de två sista sensorerna när puttern passerar över dem; få en känsla över tidsvariationen mellan klick ljuden för olika putterhastigheter.
- När du kan steg ett, då är det dags att träna att komma ihåg hastigheten med en timmes vila. Gör första stegen, vänta sedan en timme, sedan när du gör ditt första slag efter en timme, så skall du vara inom 10%. Du är tillåten att göra övningsslag innan du gör det över enheten, försök att få rätt känsla av "klick" timingen för 7 meters distansen; när det känns rätt gör ett försök över enheten. Det du gör här är att försöka komma ihåg hastigheten på klubban från timme till timme.
- Nästa steg är att komma ihåg hastigheten från en dag till en annan. Det första slaget för dagen bör vara inom 10%.
- Träna dagligen en kvart om dagen. Kom ihåg att sova hjälper dig nå ditt träningsmål, men för att det skall fungera skall du träna regelbundet.
- Gör samma sak för andra längder, 3,5,10... meter.
- Fokusera sedan på riktningen. Försök få den rätta känslan för rakt fram. Välj "put" sedan "dir".
- När du känner dig redo, kombinera både riktning och längd. Välj "put" och sedan "com". Du kommer troligtvis märka att du gör längd och riktning väldigt bra, när du tränar dem separat, men när du kombinerar dessa och tvingar dig att fokusera på två olika aspekter samtidigt får du sämre resultat; du behöver träna din simultankapacitet.
- Nu är du redo för statistik. Välj "tra" och "dis". Välj 50 puttar och 7 meter. Skriv ner resultaten på papper.
- För att få en enklare feedback, välj "sys" "settings" och "length percent" "yes". Detta kommer att låta dig se varje slag i procent av mållängden i "tra" "dis" eller "com"
- Putta 100 puttar dagligen med "tra" och "com". När du puttar stabilt och exakt, håll detta i muskelminnet genom repetition regelbundet.