



Einführung in die Zen „Direkt Feedback“ Routinen:

Übersetzung einer Anleitung von Pete Cowen (International Tour Coach) :
„ Wenn Sie diese Anleitung in der empfohlenen Reihenfolge mit Ihrem Zen Oracle Tour durchführen, werden Sie sich nicht nur eine perfekte Putt-Bewegung einprägen, sondern auch mehr Vertrauen in Ihr Spiel auf dem Grün bekommen.“



1 REFLEX



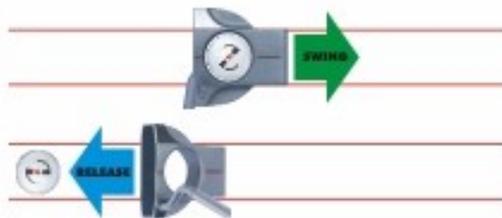
ZIELSETZUNG: Entwicklung einer professionellen Ansprechposition und eines rhythmischen, geraden Putt-Schwungbogens.

DRILL ROUTINE: Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit und halten Sie Ihre Augen direkt über dem Ball. Legen Sie nun einen Golfball in die Loch-Öffnung Ihres Zen und lassen Sie den Ball „im“ Loch weich und ohne Druck auf der Puttlinie „vor- und zurückrollen“.

WIRKUNG DES ZEN REFLEX: Dieser Drill auf der Ziellinie erzwingt eine aus der Schulter heraus korrekte Pendelbewegung, bei der Arme, Hände und Ihr Putter „als Einheit“ zusammenwirken. Das Gewicht des Balles erzeugt und vermittelt Ihnen dabei den natürlichen Widerstand des Balles auf dem Grün, dadurch können Sie das Rollverhalten „fühlen“ und „spüren“.

RESULTAT UND VERBESSERUNG: Mit dem Zen Reflex Drill bilden Sie den perfekten Putting-Rhythmus und das optimale Schwungtempo für erfolgreiches Putten.

2 RELEASE



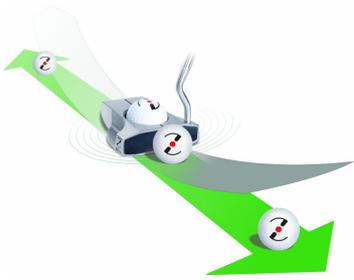
ZIELSETZUNG: Entwicklung eines korrekten Schwungbogens und optimales „Vorwärts-Rollen“ des Balles sowie Verbesserung der Putt-Ausrichtung.

DRILL ROUTINE: Legen Sie einen Golfball in die Loch-Öffnung des Zen und geben Sie „release“ in einer weichen, rhythmischen und geraden

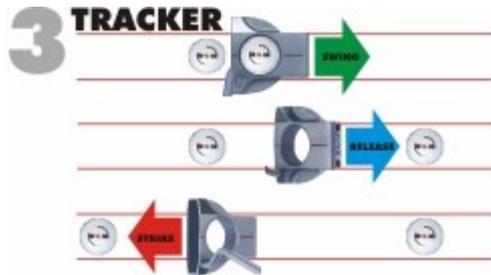
PUTT Bewegung den Ball nach vorne auf der Ziellinie frei. Achten Sie darauf, dass Ihr Schwungbogen nach dem Treffmoment in einer geraden „Aufwärtsbewegung“ endet, damit sich der Ball exakt auf der Ziellinie bewegt.

WIRKUNG DES ZEN RELEASE: Mit diesem Drill werden falsche oder hastige, unrythmische, oder schlagende Putt Bewegung sofort „automatisch“ aus dem Spiel genommen und Sie können sich ganz auf die Entwicklung einer professionellen Putt Bewegung konzentrieren. Mit dem Zen Release Drill „programmieren“ Sie sich in kürzester Zeit die perfekte Putt Bewegung, das optimale Tempo und die korrekter Ausrichtung in Ihr Muskelgedächtnis ein.

RESULTAT UND VERBESSERUNG: Durch den Zen Release Drill werden die meisten Putt-Fehler und -Probleme sofort „sichtbar“. Denn nur bei korrektem „Release“ wird ein Ball „gerade“ auf der Ziellinie „rollen“, nicht so bei falschen, unrythmischen, hastigen oder schlagenden Putt-Bewegungen. Mühelos und einfach verbessern Sie mit dem Zen Release Drill Ihre Ausrichtung und Puttgenauigkeit, weil Sie sofort „sehen“ ob Sie Ihren Putter im Zeitpunkt des Treffmoments auch tatsächlich gerade zum Ziel ausrichten.



Pete Cowen: „Das einmalige „Direkt Feedback“ Trainings-System des Zen Oracle Tour hilft jedem interessierten Golfer sehr schnell seine Probleme im Spiel auf dem Grün zu erkennen und beseitigen!“



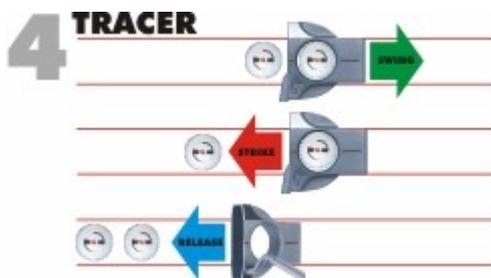
ZIELSETZUNG: Entwicklung von Tempo und Kontrolle in der Ausholbewegung für das exakte Treffmoment bei unterschiedlichen Putt-Längen.

DRILL ROUTINE: Legen Sie einen Golfball in die Loch-Öffnung des Zen, und platzieren Sie einen weiteren Ball genau mittig vor der Schlagfläche Ihres Zen. Geben Sie nun bei Ihrer Ausholbewegung den Ball in der Loch-Öffnung auf der Ziellinie frei, und putten Sie anschließend den vorderen Ball gerade auf der der

Ziellinie zum Ziel.

WIRKUNG DES ZEN TRACKER: Diese „Uhr-Pendel“ ähnlichen Übung fügt die Vorteile der Zen „Release“ Bewegung und exaktes Treffmoment in einer rhythmischen Bewegungseinheit zusammen. Wiederholen Sie diese Übung immer wieder. Lassen Sie nach jeder Tracker Übung Ihre Bälle auf dem Grün liegen, so sehen Sie Ihren Trainingserfolg in Bezug auf Stetigkeit, Ausrichtung, Schwunglinie und Schwungtempo sofort.

RESULTAT UND VERBESSERUNG: Mit dem Zen Tracker Drill wird das in Ihnen schlummernde Putt-Potential freigelegt. Sie finden damit „spielend“ zu einer rhythmischen Putt-Bewegung und finden quasi automatisch zur jeweils notwendigen Schlägerkopfbeschleunigung und Längenkontrolle. Das ist exakt die Grundlage und Technik um das häufig vorhandene „3-Putt“ Syndrom im Kopf und auf dem Grün zu „heilen“.



ZIELSETZUNG: Sofortiges „Feedback“ über exakte Putter-Ausrichtung, Schwungbogen und Schwungbahn.

DRILL ROUTINE: Ein ganz spezieller Drill um die „eigentlich“ machbaren Putts um 2 Meter zum Loch zu automatisieren. Legen Sie einen Ball in die Loch-Öffnung des Zen und platzieren Sie einen weiteren Ball genau mittig vor der Schlagfläche Ihres Zen. Mit den

beim „Reflex“ und „Release“ Drill erlernten Techniken putten Sie nun den vorderen Ball gerade auf der Ziellinie ins Loch und geben am Ende Ihres Schwungbogens den Ball in der Loch-Öffnung auf der Ziellinie frei. Bei korrekter Bewegung und Ausführung gehen beide Bälle ins Loch.

WIRKUNG DES ZEN TRACER: Nur eine weiche, rhythmische und gleichmäßige Putt-Bewegung führt bei dieser Übung und auf dem Grün zum Erfolg. Am Ergebnis des vor der Schlagfläche platzierten Balles Aufschluss erkennen Sie ob Ihre Ausrichtung korrekt war. Das Ergebnis des freigegebenen Balles zeigt Ihnen ob Ihr Schwungbogen auf der korrekten Schwungbahn verläuft.

RESULTAT UND VERBESSERUNG: Mit dem Zen Tracer Drill erarbeiten Sie sich die erforderliche Putt-Technik und das notwendige Selbstvertrauen für die „kurzen“ Putts. Wenn Sie diesen Drill beherrschen werden auch Sie in kürzester Zeit bessere Putt-Ergebnisse erzielen, und - wie ein Profi - mit viel Selbstvertrauen „unter Druck ganz selbstverständlich“ diese entscheidenden Putts lochen!