

Trainingsleitfaden für RST OnePutt Produkte

Vielen Dank, dass Du dich für RST One Produkte entschieden hast.

„Drei Grundsätze aus der sportwissenschaftlichen Trainingsmethodik (die mir früher als Fußballtrainer schon wichtig waren) haben mich, Reinhold Staudigl, gelehrt, die RST One Produkte zu erfinden:

1. Im Training muss es schwieriger sein als im Spiel:
 Durch die einstellbare Lochgröße kann die Schwierigkeit im Putt-Training erhöht werden. Aufgrund des Puttens auf eine kleinere Lochgröße wirkt das Loch auf dem Platz wesentlich größer.
2. Durch Wiederholungen werden Bewegungsabläufe automatisiert und gleichartig wiederholbar:
 Das Gehirn hat nur wenige Minuten, um körperliche Bewegungen in einer Trainingssequenz zu manifestieren und deshalb ist es wichtig diese kurze Zeit intensiv zu nutzen. Durch das Putten von 8 Bällen wird die Aufnahmezeit des Gehirns optimal unterstützt und nach der Serie ist eine Unterbrechung für die weitere Aufnahmefähigkeit des Muskelgedächtnis optimal. Das konzentrierte Einüben der Puttbewegung wird positiv unterstützt.
3. Spaß und Spannung müssen vorhanden sein, damit man konzentriert trainiert:
 Durch das kleine Loch bleibt das Training, auch für geübte Golfer immer eine Herausforderung. So bleibt die Spannung erhalten und damit auch der Spaß zu putten.

Wenn du regelmäßig mit den RST One Produkten trainierst (3-4 mal die Woche für ca. 10 Minuten), werden sich folgende Erfolge einstellen:

- Du wirst mehr Putts aus einer Entfernung von bis zu 3 Meter lochen.
- Deine Puttbewegung hat sich stabilisiert und automatisiert.
- Du hast mehr Selbstvertrauen und mentale Sicherheit in deinen gespielten Putts.
- Deine Zielgenauigkeit einen Ball in die Richtung zu spielen, die du geplant hast, hat sich wesentlich erhöht.
- Du hast eine bessere Länglenkontrolle der Putts, da du bei gleicher Ausholbewegung wesentlich öfter den Ball mit der gleichen Stelle am Putter treffen.
- Du kannst dich auf dem Grün den weiteren Herausforderungen widmen, ohne auf deinen Puttschwung achten zu müssen, denn der funktioniert automatisch.

RST One - more Putt success

Üben von kurzen Putts (bis ca. 1 Meter)

- Hohe Wiederholrate da Ball zurück läuft
- Sehr genaue Putts auf das kleine Loch möglich

RST OnePuttBasic

RST OnePuttBasic mit OnePutt OnePuttEasy OnePuttPlus

Durch Lochverkleinerung der einzelnen Tools erhält man eine zusätzliche Herausforderung

Üben von Putts (größer ca. 1 Meter)

OnePutt

OnePuttEasy mit 1 od. 2 Magazinen

- Hohe Wiederholrate durch Puttserien von 6-8 Bälle
- Die Lochverkleinerung ist eine weitere Challenge
- Mit Magazinen=Ballssammler noch mehr Spaß beim Putten

Grundlage sollte eine professionelle Puttingmatte aus Kunstrasen sein

RST OnePuttBasic ist das ideale Trainingstool für kurze Putts **durch** Feedback zu Richtung und Geschwindigkeit deiner Putts.

Durch die Schräge ist die Wiederholrate von kurzen Putts sehr hoch. Gespielten Bälle mit richtiger Puttgeschwindigkeit laufen auf die Platte und wieder zurück. Zu schnell gespielte Putts laufen über das Tool und geben dir zusätzliches Feedback.

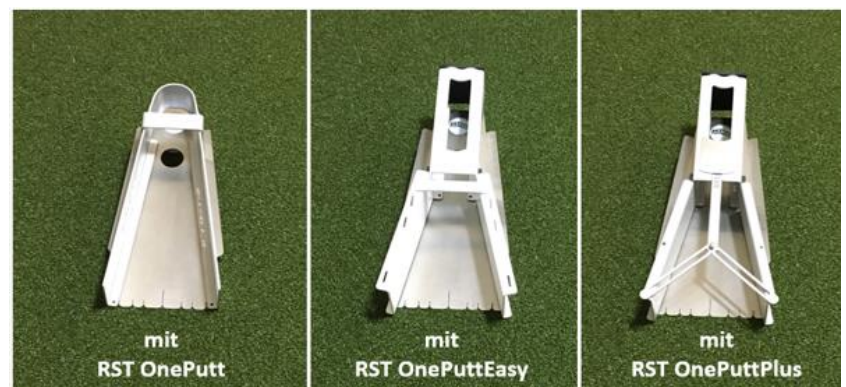
Spiele Putts aus einer Entfernung von ca. 50 cm bis 1 Meter.

Versuche immer die Mitte der Platte (ist durch das RST One Logo am unteren Ende der Platte gekennzeichnet) zu treffen und der Ball soll maximal bis zur weißen Lochkappe (nur Basic-S)/zum offenen Loch laufen. Damit hast du die optimale Puttgeschwindigkeit. Soweit wie der Ball von der Platte zurückrollt, so weit wäre, wenn du am Loch vorbei putten würdest, der Ball hinterm Loch zum Stillstand gekommen.

Ist die Geschwindigkeit zu groß, dann läuft der Ball hinten über das Tool und ist „verloren“.

Eine weitere Aufgabe ist, den geputteten Ball so zu spielen, dass er im ersten Loch liegen bleibt. Dies ist aufgrund der Lochgröße (beim Basic-S) sehr schwierig und erfordert viel Geduld. Etwas Erleichterung kann mit der „Ball-Führung“ durch weitere RST OnePutt Produkte erreicht werden.

In Kombination mit RST OnePutt, RST OnePuttEasy und RST OnePuttPlus kann aber auch eine weitere Schwierigkeit erzeugt werden. Durch die Positionierung dieser weiteren RST OnePutt Golfloch Simulationen kann ein kleineres Golfloch zum Putt Training eingestellt werden, was dann mehr Zielgenauigkeit beim Putten erfordert. Versuche nun mit der eingestellten Lochgröße den Ball mittig zu putten.



Mit diesen Settings ist es auch möglich mit Freunden Shootouts zu veranstalten.

Z.B. hat jeder 10 Putts. Wenn die Putts auf die Platte laufen und nicht über die Platte laufen dann gibt es einen Punkt. Wenn er im Loch liegen bleibt, dann gibt es 3 Punkte. Der mit den meisten Punkten gewinnt.

Oder man zählt die Putts bis man in das Loch getroffen hat. Der mit den wenigsten Schlägen gewinnt. Hier ist es noch besser mit zwei RST OnePuttBasic zu putten. Es wird gleichzeitig geputtet und wer am schnellsten im Loch ist, hat gewonnen.

Eine Trainingseinheit besteht aus 3 unterschiedlichen Lochgrößen der Zieleinheit, wobei die Lochgröße verkleinert wird.

Jede Lochgröße wird mit 6 Bällen zweimal geputtet. Man beginnt mit dem ersten Ball bei 1,0 m Entfernung und spielt dann jeden weiteren Ball 20-30 cm weiter entfernt von der vorherigen Entfernung. Die untenstehende Tabelle zeigt die Entfernungen der einzelnen Bälle. Die Entfernung wird immer von der Vorderkante der Zieleinheit gemessen.

Ballentfernungen zur Vorderkante der Zieleinheit:

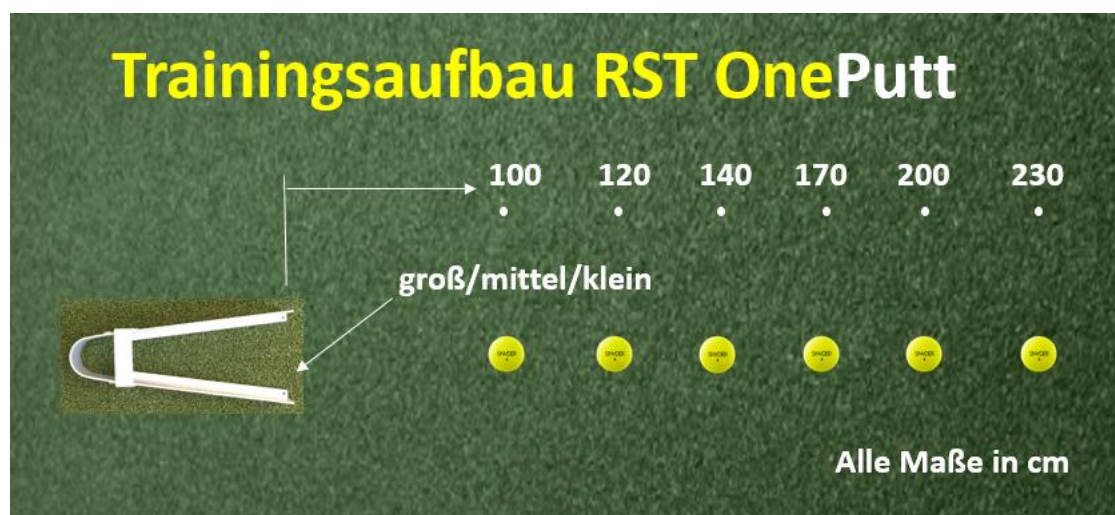
Lochgröße	Ball 1	Ball 2	Ball 3	Ball 4	Ball 5	Ball 6	Wiederholungen
groß	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2 mal
mittel	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2 mal
klein	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2 mal

Die Bälle sind so zu putten, dass sie bis zum Ende des Magazins laufen und dann von selbst stehenbleiben. Dann ist die Ballgeschwindigkeit optimal. Jeder Ball gilt als eingelocht, wenn er die vorderste gedachte Linie der beiden Einlaufschienen mit gesamtem Umfang überschritten hat.

Somit ergibt eine Trainingseinheit 6 Durchgänge von jeweils 6 Bällen mit 3 kleiner werdenden Lochgrößen. Jeder Puttdurchgang mit 6 Bällen dauert ca. 2 Minuten, so dass eine Trainingseinheit ca. 12 Minuten benötigt.

Grundsätzlich sollten mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche absolviert werden. Je nach Puttergebnissen kann die Lochgröße entsprechend verkleinert werden.

Es ist wichtig, dass so gut wie immer 6 Bälle gelocht werden. Sollte dies bei kleineren Lochgrößen und/oder größeren Entfernungen nicht möglich sein, so sind größere Lochgrößen zu wählen und ggf. die Bälle alle zuerst von 1,0 Meter und dann erst von den weiteren Entfernungen zu putten.



Hinweis zur **Nutzung einer RST OnePuttLine:**

Zusätzliche kann als Hilfsmittel zur Orientierung auch eine RST OnePuttLine verwendet werden. Diese wird auf den Puttuntergrund gelegt und so ausgerichtet, dass Sie parallel zur gedachten Puttlinie verläuft. Das erleichtert die Ausrichtung des Putters.

Eine Trainingseinheit besteht aus 3 unterschiedlichen Lochgrößen der Zieleinheit, wobei die Lochgröße verkleinert wird. Somit sind Übungssequenzen der Lochgrößen pro Trainingseinheit entweder 4,3,2 oder 3,2,1

Jede Lochgröße wird mit 8 Bällen in Serie zweimal geputtet. Man beginnt mit dem ersten Ball bei 1,0 m Entfernung und spielt dann jeden weiteren Ball 20-30 cm weiter entfernt von der vorherigen Entfernung. Die obige Tabelle zeigt die Entfernungen der einzelnen Bälle. Die Entfernung wird immer von der Vorderkante der Zieleinheit gemessen.

Ballentfernungen zur Vorderkante der Zieleinheit:

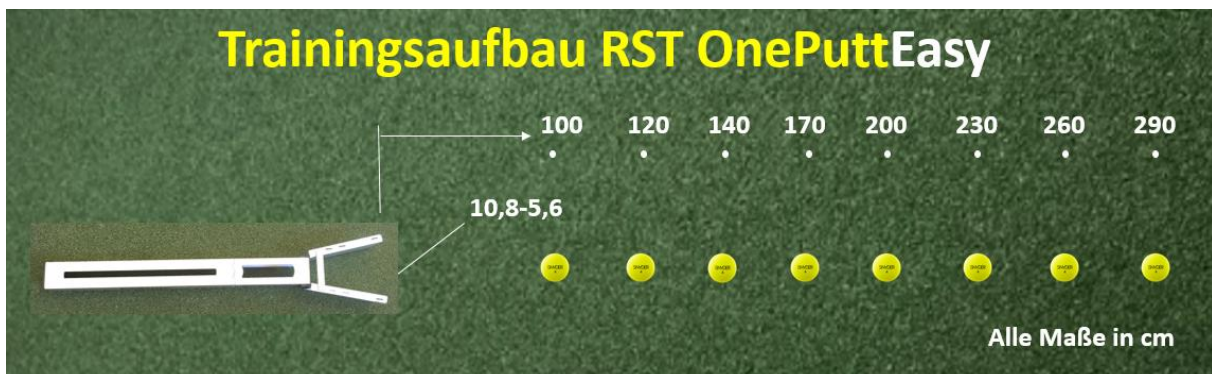
Lochgröße	Ball 1	Ball 2	Ball 3	Ball 4	Ball 5	Ball 6	Ball 7*	Ball 8*	Wiederholungen
4 = 10,8 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
3 = 8,5 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
2 = 7,0 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
1 = 5,6 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal

Die Bälle sind so zu putten, dass sie bis zum Ende des Magazins auslaufen und dann von selbst stehenbleiben. Dann ist die Ballgeschwindigkeit optimal. Jeder Ball gilt als eingelocht, wenn er die vorderste gedachte Linie der beiden Einlaufschienen mit gesamtem Umfang überschritten hat.

Somit ergibt eine Trainingseinheit 6 Durchgänge von jeweils 8 Bällen mit 3 kleiner werdenden Lochgrößen. Jeder Puttdurchgang mit 8 Bällen dauert ca. 2,5 Minuten, so dass eine Trainingseinheit ca. 15 Minuten benötigt.

Grundsätzlich sollten mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche absolviert werden. Je nach Puttergebnissen kann die Lochgröße entsprechend verkleinert werden.

Es ist wichtig, dass so gut wie immer 8 Bälle gelocht werden. Sollte dies bei kleineren Lochgrößen und/oder größeren Entfernungen nicht möglich sein, so sind die größeren Lochgrößen zu wählen und ggf. die Bälle alle zuerst von 1,0 Meter und dann erst von den weiteren Entfernungen zu putten.



Hinweis zur **Nutzung des Ballmagazins/der Ballmagazine**, wenn das Magazin mit Bällen voll ist:
Nehmen Sie das Ballmagazin, ohne den Zielkörper zu verschieben hoch und stellen Sie (wenn vorhanden) ein leeres zweites Ballmagazin mit Formschluss an den Zielkörper. Das volle Ballmagazin kann dann an der Stelle entleert werden, von der Sie wieder Putten wollen. Das Putten kann erneut beginnen.
Sollten Sie nur ein Ballmagazin nutzen, so ist das Ballmagazin nach dem Entleeren an der nächsten Putt-Position wieder hinter den Zielkörper per Formschluss zu stellen.

Hinweis zur **Nutzung einer RST OnePuttLine**:
Zusätzliche kann als Hilfsmittel zur Orientierung auch eine RST OnePuttLine verwendet werden. Diese wird auf den Puttuntergrund gelegt und so ausgerichtet, dass Sie parallel zur gedachten Puttlinie verläuft. Das erleichtert die Ausrichtung des Putters.

*Wird RST OnePuttEasy ohne Magazine, also nur mit der Zieleinheit verwendet, so ist die Zieleinheit hinten sinnvollerweise mit einer mitgelieferten Kappe zu verschließen. Es macht dann Sinn nur 6 Bälle für die Serienputts zu verwenden.

Eine Trainingseinheit besteht aus 3 unterschiedlichen Lochgrößen der Zieleinheit, wobei die Lochgröße verkleinert wird. Somit sind Übungssequenzen der Lochgrößen pro Trainingseinheit entweder 5,4,3 oder 4,3,2 oder 3,2,1.

Jede Lochgröße wird mit 8 Bällen in Serie zweimal geputtet. Man beginnt mit dem ersten Ball bei 1,0 m Entfernung und spielt dann jeden weiteren Ball 20-30 cm weiter entfernt von der vorherigen Entfernung. Die untenstehende Tabelle zeigt die Entfernungen der einzelnen Bälle. Die Entfernung wird immer von der Vorderkante der Zieleinheit gemessen.

Ballentfernungen zur Vorderkante der Zieleinheit:

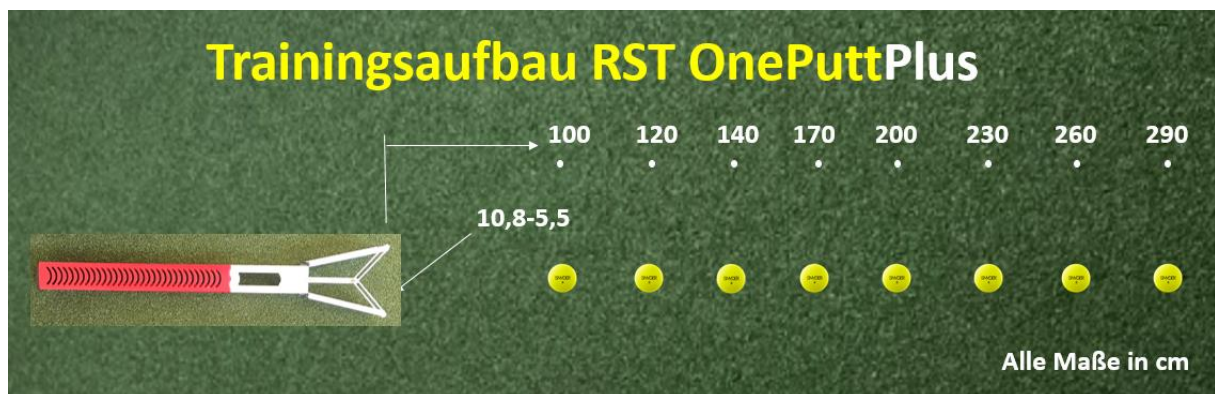
Lochgröße	Ball 1	Ball 2	Ball 3	Ball 4	Ball 5	Ball 6	Ball 7*	Ball 8*	Wiederholungen
5 = 10,8 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
4 = 9,4 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
3 = 8,1 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
2 = 6,8 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal
1 = 5,5 cm	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,3 m	2,6 m	2,9 m	2 mal

Die Bälle sind so zu putten, dass sie bis zum Ende des Magazins auslaufen und dann von selbst stehenbleiben. Dann ist die Ballgeschwindigkeit optimal. Jeder Ball gilt als eingelocht, wenn er die vorderste gedachte Linie der beiden Einlaufschienen mit gesamtem Umfang überschritten hat.

Somit ergibt eine Trainingseinheit 6 Durchgänge von jeweils 8 Bällen mit 3 kleiner werdenden Lochgrößen. Jeder Puttdurchgang mit 8 Bällen dauert ca. 2,5 Minuten, so dass eine Trainingseinheit ca. 15 Minuten benötigt.

Grundsätzlich sollten mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche absolviert werden. Je nach Puttergebnissen kann die Lochgröße entsprechend verkleinert werden.

Es ist wichtig, dass so gut wie immer 8 Bälle gelocht werden. Sollte dies bei kleineren Lochgrößen und/oder größeren Entfernungen nicht möglich sein, so sind die größeren Lochgrößen zu wählen und ggf. die Bälle alle zuerst von 1,0 Meter und dann erst von den weiteren Entfernungen zu putten.



Hinweis zur **Nutzung des Ballmagazins/der Ballmagazine**, wenn das Magazin mit Bällen voll ist:

Nehmen Sie das Ballmagazin, ohne den Zielkörper zu verschieben hoch und stellen Sie (wenn vorhanden) ein leeres zweites Ballmagazin mit Formschluss an den Zielkörper. Das volle Ballmagazin kann dann an der Stelle entleert werden, von der Sie wieder Putten wollen. Das Putten kann erneut beginnen.

Sollten Sie nur ein Ballmagazin nutzen, so ist das Ballmagazin nach dem Entleeren an der nächsten Putt-Position wieder hinter den Zielkörper per Formschluss zu stellen.

Hinweis zur **Nutzung einer RST OnePuttLine**:

Zusätzliche kann als Hilfsmittel zur Orientierung auch eine RST OnePuttLine verwendet werden. Diese wird auf den Puttuntergrund gelegt und so ausgerichtet, dass Sie parallel zur gedachten Puttlinie verläuft. Das erleichtert die Ausrichtung des Putters.

*Wird RST OnePuttPlus ohne Magazine, also nur mit der Zieleinheit verwendet, so ist die Zieleinheit hinten sinnvollerweise mit einer mitgelieferten Kappe zu verschließen. Es macht dann Sinn nur 6 Bälle für die Serienputts zu verwenden.

Interessante Links:



Die RST OnePutt Tools:

<http://rst-one.shop/RST-OnePuttBasic>

<http://rst-one.shop/RST-OnePutt-alu>

<http://rst-one.shop/RST-OnePuttEasy-Zielkoerper-und-1Magazin>

<http://rst-one.shop/RST-OnePuttPlus-Zielkoerper-und-1Magazin>

<https://youtu.be/astv6UImKol>

Professionelle Puttmatte:

http://rst-one.shop/professionelle_Puttmatte

Putt-Training mit RST One: <https://www.youtube.com/watch?v=knXM57lgnQg>

Vortrag von Reinhold Staudigl bei den Golftagen München 2019 zum Thema Putten:

<https://www.youtube.com/watch?v=ltmrZCCoq7Y>

Produktreview von „Golf und Ich“: <https://www.youtube.com/watch?v=AFGHMYN7kti>

Produktvorstellung RST OnePutt Tools von PGA Professional Marcus Bruns im Blog bei golfstun.de:

<https://golfstun.de/putttraining-rst-one/>

Facebook. <https://www.facebook.com/RSTOne.morePuttSuccess>

Instagramm. https://www.instagram.com/rst_oneputt_more_putt_success/

Bedienungsanleitungen aller RST OnePutt Produkten: <https://www.rst-one.de/anleitung-videos/>

Bedienungsanleitung RST OnePuttPlus: <https://www.youtube.com/watch?v=jqku9dd75hQ>

Weitere Produkte von RST One in Verbindung mit Putten:

Puttlinie: <http://rst-one.shop/RST-OnePuttLine>

Ballmarker: <http://rst-one.shop/Ballmarke>

Putt Schwung Optimizer (Timing Aid): <http://rst-one.shop/RSTOnePSO>

Weitere Produkte im Shop von RST One (hilfreich für den Golfschwingung)

Golfschwingungsoptimizer: <http://rst-one.shop/GOSWO>

Rotatix: <http://rst-one.shop/ROTATIX>

Zusätzlich interessante Links



Marco Müntnich PGA Professional, erklärt worauf es beim Putten wirklich ankommt.

Anmerkung RST One: In zwei der vier vorgestellten Varianten ist der gerade Putt die Grundlage. Und genau dieser gerade Putt wird mit den RST OnePutt Produkten optimal trainiert.

Diese genannten Varianten sind:

3. Variante

Wer gedanklich keine Linie auf dem Boden projizieren kann oder möchte, kann sich genauso einen Anspielpunkt auf Höhe des Lochs vorstellen - auf diesen „Aimpoint“ richten Sie Ihre Schlagfläche und die Puttbewegung aus. (Anmerkung von RST One: Aimpoint beruht darauf einen geraden Putt zum Anspielpunkt zu spielen. Der Aimpoint ist so gewählt, dass der gespielte Ball dann mit dem gelesenen Break und festgelegten Aimpoint ins Loch laufen soll)

Schlagfläche und Bewegung des Schlägers orientieren sich am "Aimpoint"

4. Variante

Ganz getreu dem Motto „Jeder Putt ist ein gerade Putt“, stellen Sie sich zu guter Letzt eine gerade Linie, ausgerichtet auf den von Ihnen ausgewählten Anspielpunkt vor. Putten Sie nun dieser geraden Linie entlang.

Die Gerade Linie erscheint wohl als die einfachste Variante der Visualisierung.

Quelle: [golfpost.de](https://www.golfpost.de) vom 23. April 2020

https://www.golfpost.de/golftraining-weniger-putts-durch-mehr-phantasie-auf-den-gruens-7777328338/?mc_cid=c03a31c264&mc_eid=fdd43a6d08