

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 0,8 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:

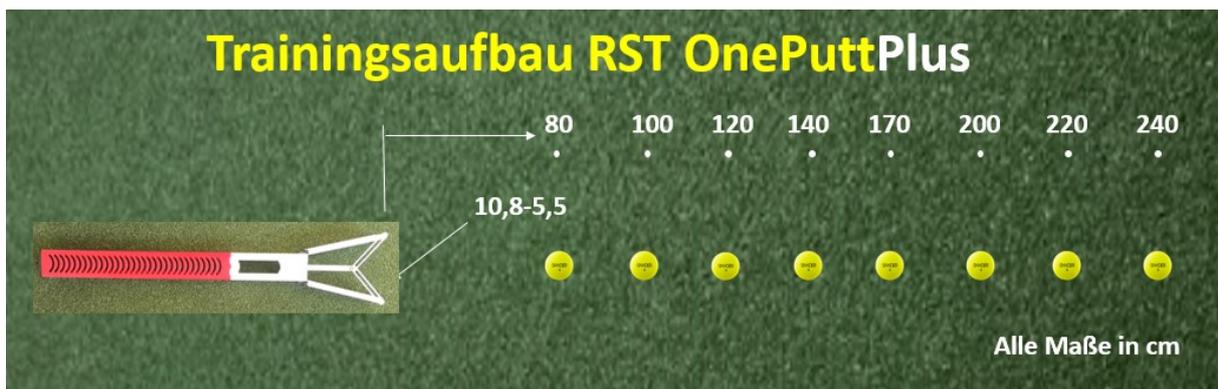
Lochgröße	Ball 1	Ball 2	Ball 3	Ball 4	Ball 5	Ball 6	Ball 7*	Ball 8*	Wiederholungen
5 = 10,8 cm	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,2 m	2,4 m	2 mal
4 = 9,4 cm	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,2 m	2,4 m	2 mal
3 = 8,1 cm	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,2 m	2,4 m	2 mal
2 = 6,8 cm	0,8 m	1,0 m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

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 0,8 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:

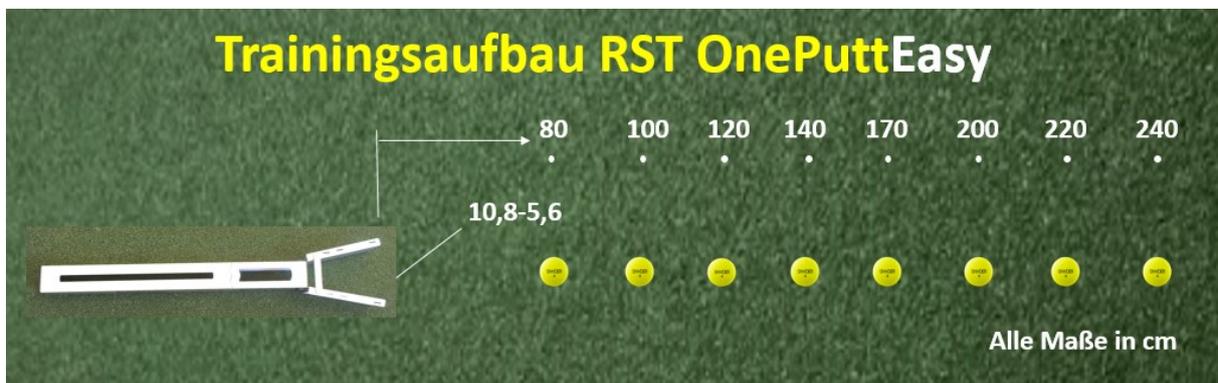
Lochgröße	Ball 1	Ball 2	Ball 3	Ball 4	Ball 5	Ball 6	Ball 7*	Ball 8*	Wiederholungen
4 = 10,8 cm	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,2 m	2,4 m	2 mal
3 = 8,5 cm	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,2 m	2,4 m	2 mal
2 = 7,0 cm	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2,2 m	2,4 m	2 mal
1 = 5,6 cm	0,8 m	1,0 m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

Jede Lochgröße wird mit 6 Bällen zweimal geputtet. Man beginnt mit dem ersten Ball bei 0,8 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	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2 mal
mittel	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 m	2 mal
klein	0,8 m	1,0 m	1,2 m	1,4 m	1,7 m	2,0 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 gelocht wenn er die vorderste gedachte Linie der beiden Einlaufschienen mit gesamten 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 0,8 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. Dies wird auf den Puttuntergrund gelegt und so ausgerichtet, dass Sie parallel zur gedachten Puttlinie verläuft. Das erleichtert die Ausrichtung des Putters.

Interessante Links:



Produktreview von Golf und Ich:

<https://www.youtube.com/watch?v=AFGHMYN7ktI>

Professionelles Putt-Training mit RST One: <https://www.youtube.com/watch?v=knXM57IgnQg>

Vortrag bei den Golftagen München 2019 zum Thema Putten:

<https://www.youtube.com/watch?v=ItnrZCCoq7Y>

Facebook. <https://www.facebook.com/RSTOnePuttPlus/>

Instagramm. https://www.instagram.com/rst_oneputt_rst_oneputtplus/?hl=de

Die einstellbaren Golföchern von RST One:

<https://www.youtube.com/watch?v=S2OmcSr81PU>

<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>

Professionelle Puttmatte:

http://rst-one.shop/professionelle_Puttmatte

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