

DOWNLOAD 04 · PROTOKOLLE

Performance-Tests P1 bis P4

Vier Putt-Tests, die ich alle 4–6 Wochen wiederhole. Druckvorlage zum Mitnehmen auf den Putt-Green — mit Eintragsfeldern.

Warum diese vier Tests?

Putten ist der Bereich, in dem Senior-Golfer am meisten gewinnen können — und am häufigsten unsystematisch trainieren. Diese vier Tests decken die wichtigsten Distanzen ab und liefern Vergleichswerte, die sich über Monate verfolgen lassen.

Jeden Test alle 4–6 Wochen wiederholen, gleicher Green, möglichst gleiche Tageszeit.

P1 · 3-Kreise-Putt

Ziel: Genauigkeit auf 3, 6 und 9 Metern messen.

Setup: Loch wählen, je 10 Bälle aus 3 m, 6 m und 9 m putten.

Auswertung: Wieviele Bälle sind ins Loch gegangen? Tracking pro Distanz.

Meine Baseline (31.05.2026): 38,7 % Trefferquote über alle 30 Putts.

Distanz	10 Versuche	Treffer	Quote
3 m	_____ Treffer	_____ verfehlt	_____ %
6 m	_____ Treffer	_____ verfehlt	_____ %
9 m	_____ Treffer	_____ verfehlt	_____ %

P2 · Tour-Lag-Test

Ziel: Distanz-Kontrolle aus mittlerer Entfernung.

Setup: 12 Putts aus 9, 12 und 15 Metern. Ziel: Ball innerhalb eines 1-m-Kreises um das Loch.

Meine Baseline (31.05.2026): 13/30 = 43,3 % im Kreis.

Distanz	4 Versuche	Im 1m-Kreis	Quote
9 m	_____ Versuche	_____ erfolgreich	_____ %
12 m	_____ Versuche	_____ erfolgreich	_____ %
15 m	_____ Versuche	_____ erfolgreich	_____ %

P3 · Lag-Putterlänge

Ziel: Distanz-Kalibrierung. Wie nah kommt der Ball ans Loch?

Setup: Je 5 Putts aus 6, 9 und 12 m. Distanz zum Loch nach jedem Putt messen.

Auswertung: Durchschnittliche Restdistanz pro Distanz.

Meine Baseline (09.06.2026): Ø 70 % der Putts kamen näher als 1 m heran.

P4 · Hole-Out 15 m

Ziel: Wie viele Putts brauchst du aus 15 m im Schnitt zum Loch?

Setup: 10 Putts aus 15 m. Jeder Putt wird zu Ende gespielt — wieviele Schläge pro Loch?

Auswertung: Durchschnittliche Putt-Anzahl.

Meine Baseline (09.06.2026): 2,5 Putts im Schnitt — das Ziel sind 2,0.

WIE OFT TESTEN?

Alle 4–6 Wochen reichen. Häufiger ist nicht besser — du brauchst Zeit für Trainings-Effekte zwischen den Tests. Plus: gleiche Bedingungen (Green-Speed, Wetter, Tageszeit) sind wichtiger als die Frequenz.

Auswertung über Zeit

Trag deine Werte nach jedem Test in eine eigene Tabelle ein. Spalten: Datum, P1-Quote, P2-Quote, P3-Schnitt, P4-Schnitt. Nach 3–4 Tests siehst du Trends — und kannst Training danach ausrichten.

Beispiel-Eintrag aus meinen Daten:

31.05.2026 · P1: 38,7 % · P2: 43,3 % · P3: 70 % · P4: 2,5 Putts

TIPP AUS 3 JAHREN PUTT-TRAINING

Wer alle 4 Tests jedes Mal macht, braucht etwa 90 Minuten. Wer nur P2 + P4 testet, in 30 Minuten — und das reicht für die meisten Senior-Golfer als Trend-Indikator.