

# PUTT

## JUEGO CORTO

CONTROL DE DISTANCIA

### ARCOS DE SWING



En este ejercicio me permitirá saber qué tipo de arco de swing necesito para diferentes distancias sobre el Green.

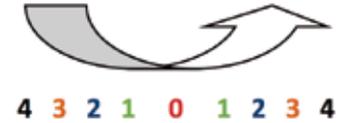
Me ayuda a practicar de una forma más segura sin pensar en algún hoyo donde tengo que embocarla. Busque una zona plana para empezar y después póngale movimiento como en subida o en bajada para ver qué pasa con las distancias.

Seguramente a más pendiente mayor la diferencia con respecto al Putt plano.

ARCOS DE SWING	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 - 1									
2 - 2									
3 - 3									
4 - 4									

Anote cuantos pasos recorrió en promedio con los cuatro arcos de swing.

Amplitud del swing  
(1-1 ,2-2 ,3-3 y 4-4)



COMENTARIOS:


# PUTT

## JUEGO CORTO

HABILIDADES MOTORAS

### MANO DOMINANTE



Practique alrededor de 9 veces este ejercicio por serie. Luego juegue una vuelta al Putting Green...

Ubíquese a dos palos de largo del hoyo y juegue con su mano dominante la pelota al hoyo.

Guíe con la cara del palo y su mano lo más que pueda hasta que la emboque, sin mover las piernas ni caderas.

MANO DOMINANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 - SERIE									
2 - SERIE									
3 - SERIE									
4 - SERIE									

Anote cuantas veces embocó desde los dos palos de distancia del hoyo.  
Cada intento acertado se le concederá un punto.

COMENTARIOS:


# PUTT

## JUEGO CORTO

HABILIDADES MOTORAS

### PORCIÓN DE PIZZA



Antes de comenzar este ejercicio, practique algo en el Putting Green como siempre lo hace cuando entra en calor.

Colóquese a unos 3 a 5 metros del hoyo en una zona plana, márque con una moneda o Tee la distancia.

Haga el ejercicio como aparece en el video con la porción de pizza y a continuación haciendo el zorro, corroborando su alineación.

Anote en la planilla los puntos obtenidos con sus tendencias en la parte de comentarios.

PORCIÓN DE PIZZA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
1 - SERIE										
2 - SERIE										
3 - SERIE										
4 - SERIE										
5 - SERIE										

PUNTOS 1:    PUNTOS 2:    PUNTOS 3:    PUNTOS 4:    PUNTOS 5:

Anote en la planilla los puntos logrados

Has tus propios comentarios.

DISTANCIA	PUNTOS
EMBOCADA	5
BORDE DEL HOYO	3
IZQUIERDA / DERECHA	1

COMENTARIOS:


# PUTT

## JUEGO CORTO

HABILIDADES MOTORAS

### CALCULAR CAIDAS



Antes de comenzar este ejercicio, practique algo en el Putting Green como siempre lo hace cuando entra en calor.

Juegue 5 hoyos diferentes por serie sin saber su caída.

- Colóquese de unos 3 a 6 metros y mida la caída perfecta para el hoyo.
- Intente esa caída unas 9 veces.
- Ponga un Tee o una marca a la altura del hoyo para marcar la cantidad de caída que tiene la pendiente.
- Apunte a ese lugar y visualice si la pelota hizo lo que tenía que hacer (si cayó más o menos de lo calculado).
- Una vez encontrado el punto exacto, aliñese haciendo su rutina pre golpe enfocado de ejecutar el golpe en esa dirección.

PORCIÓN DE PIZZA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOTAL
1 - SERIE										
2 - SERIE										
3 - SERIE										
4 - SERIE										
5 - SERIE										

PUNTOS 1:    PUNTOS 2:    PUNTOS 3:    PUNTOS 4:    PUNTOS 5:

Anote en la planilla los puntos logrados

L=Limpia P= Pesada B=Bien

DISTANCIA	PUNTOS
EMBOCADA	5
DADA	3
BIEN	1

COMENTARIOS:
