

54SHOT CHALLENGE

Mache jeden Schlag mit Deiner vollen Routine. Suche Dir für jeden Schlag ein Ziel. Bewerte Deinen Schlag auf einer Notenskala von 1-6. Note 1 entspricht dabei genau Deiner Absicht. Deine Absicht könnte es beispielsweise sein, Dein Ziel zu treffen oder einen guten Ballkontakt zu haben oder aber einfach ‚nur‘ während der Schlagauführung vom Schlag überzeugt zu sein.

Name

Datum

1

Schlage 4 Schläge mit den unten aufgeführten Schlägern und wechsele bei jedem Schlag das Ziel. Schlage den ersten Schlag pro Schläger mit 25% Tempo, den nächsten mit 50% usw.

	9er	7er	5er	FW	Driver
25% Tempo					
50% Tempo					
75% Tempo					
100% Tempo					

2

Spiele die unten aufgeführten Schläge mit den beiden Schlägern.

	6er	FW
extra hohe Kurve nach rechts		
extra flache Kurve nach links		
extra flache Kurve nach rechts		
extra hohe Kurve nach links		
Punch oder Knock down		

3

Schlage 10 verschiedene Schläge mit verschiedenen Schlägern zu verschiedenen Zielen. Mache nach jedem Tag 2 Minuten Pause.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

54SHOT CHALLENGE



synconi

4

Schlage mit einem Schläger Deiner Wahl folgende Variationen:

mit dem rechten Arm	
mit dem linken Arm	
auf dem rechten Bein	
auf dem linken Bein	

5

Schlage 5 Wedges auf 5 unterschiedliche Entfernungen (keine vollen Schläge).

1	2	3	4	5

6

Schlage 5 Driver mit 5 unterschiedlichen Flugkurven.

1	2	3	4	5

Zähle Deine Punkte zusammen.

Dein Score heute: