

Die folgenden Übungen verstehen sich als Trainingsaufgaben, die zu lösen sind. Ob die Aufgabe beim ersten oder beim letzten Versuch gelöst wird, ist nicht bedeutsam. Es geht ausschließlich um den Lern- und Trainingseffekt, der im Lösungsversuch steckt. **Wir lernen nur, wenn wir Fehler machen!**

1 EIN SCHLÄGER FÜR ALLES

Spiele mit dem entsprechenden Schläger auf die angegebene Länge. Benutze dafür aber immer einen vollen Schwung. Bewerte anschließend auf einer Schulnoten-Skala von 1-6 wie gut Du den Ball getroffen hast. Wiederhole die Übung so oft, bis Du einen Notenschnitt von 2,0 erzielt hast.

Aufgabe / Schläger	50m	75m	100m	125m	150m	175m	200m	Ø
Driver								
Fairwayholz oder Hybrid								
Eisen 5								
Eisen 9								

2 ALLES WAS GEHT!

Bei dieser Übung musst Du Dich voll verausgaben. Schlage jeweils so fest Du kannst und mache nach jedem Schlag 30 Sekunden Pause. Vor jedem Schlägerwechsel 5 Minuten.

Aufgabe / Schläger	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ø
Driver										
Fairwayholz oder Hybrid										
Eisen 6										
Eisen 8										
Pitching Wedge										

P TRAININGSPLAN

