

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 GENAUIGKEIT VS LÄNGE

Spiele mit einem Schläger Deiner Wahl (gerne auch dem Driver) eine Ballserie von 4 Bällen mit unterschiedlichen Intensitäten. Lege vor jedem Schlag ein Ziel fest und bewerte anschließend welcher der 4 Bälle der beste war. Wiederhole diese Serie 9x und ermittle Deinen Durchschnitt.

| Aufgabe / Schläger | V1 | V2 | V3 | V4 | V5 | V6 | V7 | V8 | V9 | Ø |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 120% Power | | | | | | | | | | |
| 100% Power | | | | | | | | | | |
| 80% Power | | | | | | | | | | |
| 60% Power | | | | | | | | | | |

2 DREHUNG

Schlage mit jedem Eisen einen Schlag mit unterschiedlich starker Drehung des Schultergürtels beim Ausholen auf ein vorher von Dir bestimmtes Ziel. 75° entspricht dabei einer nicht ganz vollen Ausholbewegung, 90° einer vollen Ausholbewegung und 105° ist ‚gefühlte‘ so weit wie es geht. Bewerte (Schulnoten) wie hoch Dein Zielerfolg war.

| Aufgabe | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | PW | GW | SW | Note |
|------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|------|
| ca. 75° Drehung | | | | | | | | | | |
| ca. 90° Drehung | | | | | | | | | | |
| ca. 105° Drehung | | | | | | | | | | |

P TRAININGSPLAN

