

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 BLUMENSTRAUSS - EISEN

Spiele mit einem mittleren oder langen Eisen Bälle, die die unten aufgeführte Flugkurve machen. Beachte dabei die geforderte Ausprägung der Kurve. Wie Du den Ball kurven lässt ist Dir überlassen. Du kannst das über den Griff, das Setup oder den Schwung steuern. Bewerte (Schulnoten) wie gut Dir die Ausführung gelungen ist.

Aufgabe / Schläger	2°	4°	6°	8°	10°	15°	20°	∅
Rechtskurve (gerade ausgerichtet)								
Linkskurve (gerade ausgerichtet)								
Draw (Ausrichtung angepasst)								
Fade (Ausrichtung angepasst)								

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 ‚gefühl‘ 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

