

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 ALL IN MY BAG

Spiele mit jedem Schläger in Deiner Tasche (Putter ausgenommen) einen Schlag. Wähle für jeden Schlag ein neues Ziel und führe bei jedem Schlag Deine volle Schlagroutine aus. Bewerte jeden Schlag auf einer Schulnoten-Skala von 1-6, wie Du die gestellte Aufgabe erfüllt hast. Wiederhole die Übung so oft, bis Du einen Notenschnitt von 2,0 erzielt hast.

Aufgabe / Schläger																		∅
Bewerte Deinen Zielerfolg																		
Bewerte Deinen Ballkontakt																		
Hast Du Dich bei der Schlagausführung gut gefühlt?																		

2 HANDGELENKE

Spiele mit jedem Eisen einen Schlag auf unterschiedliche Ziele und variiere dabei die Art wie Du Dein Handgelenk winkelst. Bewerte (Schulnoten) wie hoch Dein Zielerfolg war.

Aufgabe	4	5	6	7	8	9	PW	GW	SW	Note
dorsale Beugung links beim Ausholen (9 Uhr)										
palmare Beugung links beim Ausholen (9 Uhr)										
dorsale Beugung links am Ende des Ausholens										
palmare Beugung links am Ende des Ausholens										

P TRAININGSPLAN

