

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 | | | | | | | | | | | | | | | Ø |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| Bewerte Deinen Zielerfolg | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bewerte Deinen Ballkontakt | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hast Du Dich bei der Schlagausführung gut gefühlt? | | | | | | | | | | | | | | | |

2 IMPACT TAPE

Beklebe drei Schläger (Driver, FW, Eisen 7) mit einem Impact-Tape. Schlage nun 9 mal mit jedem Schläger und versuche dabei absichtlich immer abwechselnd in der Mitte, an der Spitze und an der Hacke des Schlägers zu treffen. Versuche alle Schläge aus einer unveränderten Ansprechposition zu spielen und bewerte anschließend wie gut Dir diese Aufgabe gelungen ist.

| Aufgabe | S | M | H | S | M | H | S | M | H | Note |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| Eisen 7 | | | | | | | | | | |
| Fairwayholz | | | | | | | | | | |
| Driver | | | | | | | | | | |

P TRAININGSPLAN

