

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 FAIRWAY IN REGULATION

Simuliere auf der Driving Range eine Spielbahn. Suche Dir dazu einen Korridor mit 25m Breite (z.B. mit Hilfe der Entfernungstafeln) und spiele jeweils 10 Schläge mit dem geforderten Schläger auf dieses Fairway. Notiere ob Du das Fairway getroffen hast oder nicht. Lege dafür für jeden Schläger eine Mindestschlaglänge fest, die in jedem Fall im Flug überwunden werden muss.

| Aufgabe / Versuch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Ø-Quote |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------|
| Driver | | | | | | | | | | | |
| Holz 3 | | | | | | | | | | | |
| langes Eisen | | | | | | | | | | | |

2 FOKUS

Bei dieser Aufgabe geht es darum herauszufinden mit welchem Fokus Du am erfolgreichsten spielen kannst. Wechsel bei dieser Übung deshalb nach jedem Schlag den Fokus (Ziel, Ball, Schlägerkopf, li. Arm) und bewerte wie gut Du damit den Ball bzw. Dein Ziel getroffen hast. Benutze dafür einen Schläger Deiner Wahl und suche Dir ein erreichbares Ziel.

| Aufgabe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Note |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| Fokussiere das Ziel | | | | | | | | | | |
| Fokussiere den Ball | | | | | | | | | | |
| Fokussiere den Schlägerkopf | | | | | | | | | | |
| Fokussiere den linken Arm | | | | | | | | | | |

P TRAININGSPLAN

