

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 BALANCE IST ALLES

Diese Aufgabe soll die Gleichgewichtsfähigkeit während der Schlagausführung verbessern. Durchlaufe deswegen die methodische Übungsreihe mit drei unterschiedlichen Schlägern.

Schlage jeweils einen Ball (vom Tee) mit folgender Aufgabe:	PW	E7	Holz	Ø
Füße zusammen, Augen auf				
Füße zusammen, Augen zu				
li. Fuß normal, re. Fuß nach hinten gezogen auf der Spitze, Augen auf				
li. Fuß normal, re. Fuß nach hinten gezogen auf der Spitze, Augen zu				
einbeinig (links), Augen auf				
einbeinig (links), Augen zu				

## 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

