

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 - RHYTHMUS

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
Schlage mit 100% Intensität																		
Schlage mit 75% Intensität																		
Schlage mit 50% Intensität																		

2 BALLKONTAKT

Schlage mit einem Eisenschläger Deiner Wahl eine Ballserie mit drei unterschiedlichen Ballpositionen (links, mittig, rechts). Versuche den Ball jeweils gut zu treffen und auf das vorher von Dir bestimmte Ziel zu spielen. Bewerte jeden Schlag mit einer Schulnote bezogen auf den Zielerfolg und den Ballkontakt.

Aufgabe	li	mi	re	li	mi	re	li	mi	re	Note
Ball vom Boden										
Ball vom Boden und Tee (5cm links vom Ball) aus Boden										
Ball vom Tee (Tee soll stecken bleiben)										

P TRAININGSPLAN

