

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 BASICS 1.0

Spiele mit jedem Schläger in Deiner Tasche (Putter ausgenommen) einen Schlag. Wähle für jeden Schlag ein neues Gefühl für Deinen Körperschwerpunkt (vorne, mitte, hinten). Bewerte jeden Schlag auf einer Schulnoten-Skala von 1-6, wie Du den Ball getroffen hast. Bei dieser Übung darfst Du gerne auch ein wenig übertreiben.

Aufgabe / Schläger																∅
Schwerpunkt mehr auf den Ball																
Schwerpunkt in der Fußmitte																
Schwerpunkt auf der Ferse																

## 2 SPIELEN AUF DER RANGE

Spiele auf der Range einen imaginären Golfplatz. Mache an jedem ‚Loch‘ einen Abschlag, einen Schlag zum Grün und einen Annäherungsschlag. Vor jedem Schlag legst Du selbst das Ziel und die Schlaglänge fest. Bewerte nach jedem Schlag mit + oder - ob Dir der Schlag so gelungen ist, wie Du ihn geplant hattest.

Aufgabe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	plus/minus
Abschlag										
Grüenschlag										
Annäherung										

## P TRAININGSPLAN

