

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															∅
Bewerte Deinen Zielerfolg															
Bewerte Deinen Ballkontakt															
Hast Du Dich bei der Schlagausführung gut gefühlt?															

2 BASICS 2.0

Schlage mit jedem Eisen drei Bälle auf das gleiche Ziel. Ändere bei jedem Schlag die Lage des Körperschwerpunkt ohne dabei die Ballposition zu verändern. 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	4	5	6	7	8	9	PW	GW	SW	Note
Körperschwerpunkt links										
Körperschwerpunkt mittig										
Körperschwerpunkt rechts										

P TRAININGSPLAN

