

# TRAININGSDOKUMENTATION



Name:

Datum:

## Putten

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
Birdie-Putts										
Touch-Leiter										
Drawback										
Leiter										
10-5-1										

## Chippen & Putten

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
Break 18										
Chip In										

## Scrambling

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
Break 21	Chip	Chip	Bunker	Bunker	Bunker	25m-Pitch	35m-Pitch	45m-Pitch	55m-Pitch	

## langes Spiel

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	total
FiR										
Pitch in										
all in my bag										
Shapen	Draw	flach	Fade	Draw	flach	Fade	Draw	flach	Fade	

Kommentar:

Unterschrift

# ERKLÄRUNGEN



Aufgabe	Erklärung
Birdie Putts	Bei dieser Aufgabe musst Du 3 unterschiedliche Birdieputts lochen (90cm, 120cm, 150cm). Gezählt wird die Anzahl der erfolgreichen Putts, gelingt Dir die Serie, dann bekommst Du einen Bonuspunkt.
Touch-Leiter	Spiele 9 Serien auf eine vorher definierte Zone (90x90) aus 5 unterschiedlichen Entfernungen (3,5,7,9,11 Meter). Zähle die erfolgreichen Treffer pro Serie.
Drawback	Spiele 9 Löcher auf dem Putting Grün. Die durchschnittliche Entfernung pro Loch sollte ca 8-10 Meter betragen. Jeder Ball, der nicht ins Loch geht muss dabei um eine Putterlänge vom Loch weggelegt werden.
Leiter	Spiele aus 30-60-90-120-150-180-210-240 m Entfernung und zähle die erfolgreich gelochten Putts. Sobald ein Ball nicht ins Loch geht, beginnt der nächste Versuch.
10-5-2	Spiele 10 Bälle aus 60cm Entfernung, 5 Bälle aus 120cm und 2 Bälle aus 180cm. Gezählt werden nur die erfolgreichen Versuche.
Break 18	Spiele 9 up&down Situationen und spiele zu Ende. Notiere den Score pro Situation und bei ‚Total‘ den Gesamtscore.
Chip in	Du hast 9 Versuche einen Chip in zu machen. Das heißt Du musst den Ball von Außen einlochen. Such Dir dafür einen einfachen Chip.
Break 21	Beim ‚Scrambling‘ geht es darum, trotz eines mißlungenen Grünschlags noch das PAR zu retten. Suche Dir also (auch gerne am unteren Pitching Grün) folgende 9 Situationen: 2x Chip, 3x Bunker, 4x Pitch (25m, 35m, 45m, 55m) und spiele den Ball zu Ende. Notiere den Score für jede Situation und bei ‚Total‘ den Gesamtscore.
FiR (Fairway in Regulation)	Schlage 9 Drives in einen ca. 20m breiten Korridor (Mindestcarrylänge: 125-180m). Mache einen ✓ für einen gelungenen Versuch und ein ✗ für einen Fehlversuch. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Anzahl der gelungenen Versuche.
Pitch in	Schlage 9 Bälle auf das obere Netz und zähle die Treffer. Mache einen ✓ für einen gelungenen Versuch und ein ✗ für einen Fehlversuch. Bei ‚Total‘ notierst Du bitte die Anzahl der gelungenen Versuche.
all in my bag	Spiele mit 9 verschiedenen Eisen aus Deiner Tasche jeweils einen Schlag auf ein anderes Ziel. Bewerte, ob Du mit dem Schlag ‚zufrieden‘ warst. Beurteile dabei neben dem Zielerfolg auch die Treffqualität. Benutzt die Zeichen ‚PLUS‘ (+) und ‚MINUS‘ (-) jeweils für die Treffqualität und den Zielerfolg.
Shapen	Spielen mit dem Eisen 5 neun Shapes auf die Range. Wechsel dabei zwischen Draw, flach und Fade. Beurteile dabei neben dem Zielerfolg auch die Treffqualität. Benutzt die Zeichen ‚PLUS‘ (+) und ‚MINUS‘ (-) jeweils für die Treffqualität und den Zielerfolg.