

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

Durch gezielte Übungen „zu Hause“ verbesserst du dein Golfspiel auch außerhalb des Golfplatzes.

Heute geht es um die Zielpräzision beim flachen Chip. Dabei möchte ich den Fokus auf das Zielen in eurer Routine legen.

Routine bedeutet im Allgemeinen, gewisse Abläufe automatisiert zu haben. Diese Routine gibt dem Spieler die Sicherheit den Schlag optimal ausführen zu können. Kennzeichen der Routine sind immer wiederkehrende Abläufe, die sich in der Reihenfolge und im zeitlichen Ablauf nicht unterscheiden. Letztendlich helfen uns Routinen, die Gedanken auf das Wesentliche zu beschränken.

Jeder Golfer besitzt eine Schlagroutine. Diese gilt es nun weiter zu schulen oder zu optimieren. Wie sieht eure Schlagroutine aus? Gerne sprechen wir bei unserer nächsten Unterrichtsstunde über eure Schlagroutine.

Das Flaschen Chippen

Was wird benötigt?

- viele Flaschen (am besten aus Plastik)
- 4 Golfbälle und 3 Tennisbälle (Golfbälle nur bei Plastikflaschen verwenden!)
- Eisen 7 und ein Holz

Ort der Übung

Garten

Aufbau der Übung

Lege einen Abschlagspunkt im Garten fest. Nun verteile die Flaschen auf einer Fläche. Die Flaschen stehen zwischen 8 und 12 Metern von euch entfernt. Tipp: Damit die Flaschen stabiler stehen, fülle diese zur Hälfte mit Wasser auf.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Chiptechnik trainieren
- Zielen bewusst lernen

Spielformen

1. Aufwärmen

Nimm die 9 Bälle in die Hand und versuche durch Werfen die Flaschen zu treffen. Ihr könnt die Übung gerne auch als Wettkampf ausführen. Versucht mal von unten und dann von oben zu werfen. Was klappt besser?

2. Ausführung

Versuche zunächst mit einem Eisen 7 die Flaschen zu treffen. Führe vor jedem Schlag deine volle Routine aus. Wieviel Fokus wurde dabei von dir auf das Zielen gelegt? In der zweiten Runde nimmst du dein Holz. Auch hier sollst du vor jedem Schlag deine volle Routine durchführen. Wie viele Versuche brauchst du damit alle Flaschen am Boden liegen?

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de

