

Trotz Corona fit in die Golfsaison

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

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

Heute geht es um die Richtungskontrolle beim Putten. Startet dein Ball auf deiner gewünschten Ziellinie?

Des Weiteren geht es heute um Liebe und Zufriedenheit: WIE OFT LÄCHELST DU AM TAG? 😊

Tatsächlich ist es leider so, dass Erwachsene pro Tag nur noch ca. 15mal lächeln und davon 6mal richtig lachen. Das muss wieder mehr werden, denn es gibt reichliche Vorteile:



♥ Das `Hab dich lieb` Putten ♥

Was wird benötigt?

- 2 Tassen (Alternativ können auch Gläser verwendet werden)
- 8 Golfbälle
- Putter
- Puttmatte oder langen Teppich

Ort der Übung

Garten oder in der Wohnung/Haus auf einem Teppichboden

Aufbau der Übung

Stelle die Tassen (Gläser) mit einer Lücke von anfangs 3 Golfbällen nebeneinander auf. Der Startpunkt ist ca. 20cm vor den Tassen.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Putttechnik trainieren
- Richtungskontrolle verbessern
- Verständnis über Schlagfläche schulen

Spielformen

1. Aufwärmen

Lächle und Grinse zwei mal 20 Sekunden. Stelle dir dafür am Besten einen Timer. Die Übung kannst du gerne häufiger machen! Sie sorgt für Entspannung und gute Laune!!!

2. Ausführung

Versuche nun deinen Ball auf deiner Ziellinie starten zu lassen und den Ball durch die Tassen zu putten. Tipp: Stelle die Tassen am Anfang 3 Golfball-breit von einander entfernt auf. Wenn du diesen Abstand 5mal ohne berühren der Tassen schaffst, darfst du den Abstand verkleinern. Nun wieder 5mal ohne Probleme putten und dann den Abstand erneut verkleinern.

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de

