



Frohe Ostern

„Mit Spiel und Spaß zum Erfolg“

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

Im heutigen Thema geht es um Höhenkontrolle beim Chippen.

Die Hopp Hopp Osterhasen-Übung

Was wird benötigt?

- Dein Bag
- Golfbälle
- GW

Ort der Übung

Garten

Aufbau der Übung

Lege einen Startpunkt im Garten fest und stelle dein Bag ca. 7 Meter davon entfernt auf.
Tipp: Wenn du Angst hast deine Schläger zu treffen, nehme sie vorher raus.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Chiptechnik trainieren
- Umgang mit Loft (Neigung vom Schläger) verbessern

Spielformen

1. Aufwärmen

Ostereier im Garten suchen! Oder einmal wie ein Osterhase hoppeln! Langfristig bringt euch das Hoppeln eine kräftige Beinmuskulatur, die für lange Drives entscheidend ist.

2. Ausführung

Versuche nun mit dem Einsatz des Loftes den Ball über dein Bag zu chippen. Tipp: Versuche das Gras am Ball zu bürsten und dein Gewicht in der Endposition auf dem vorderen Fuß zu halten. Dies vermindert eine löffelnde Bewegung.

Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de

