

„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 das Chippen.

Bevor ihr loslegt etwas zum Lachen 😊

Paar 3 – Schlag über einen Teich. Seit Monaten versucht Peter Birdie über diesen Teich mit dem ersten Schlag aufs Grün zu kommen. Vergebens! Jedes mal landet der Ball im Wasser. Langsam wird ihm die Sache zu teuer und deshalb nimmt er heute einen alten Golfball. Als er den Ball aufteet hört er plötzlich eine Geisterstimme: “NIMM EINEN NEUEN BALL”

Erschrocken nimmt Peter Birdie einen neuen Ball und will abschlagen. Kommt wieder die Geisterstimme: “MACH EINEN PROBESCHWUNG”

Peter macht einen Probeschwingung.

Kommt wieder die Geisterstimme: “NIMM EINEN ALTEN BALL.”

Damit dies nicht passiert – üben wir fleißig im Garten!!!

Die Rihanna „umbrella“ Übung

Was wird benötigt?

- 2 Schirme
- Viele unterschiedliche Bälle
- Eisen 9

Ort der Übung

Garten

Aufbau der Übung

Stelle deine zwei Regenschirme 8 und 14 Meter von deinem Startpunkt entfernt auf. Der Haltegriff der Regenschirme wird dabei leicht in den Boden gesteckt. Tipp: Nimm zuerst eine Schaufel und steche ein kleines Loch vor.

Ziel der Übung

- Spaß haben
- „Im Schwung“ bleiben
- Chiptechnik trainieren

Spielformen

1. Aufwärmen

Tanze zum Lied „under the umbrella“ von Rihanna. Dabei machst du folgende Übungen: Kreise deine Hüften und führe deine Arme seitlich nach oben und unten. Danach nimmst du abwechselnd einen Fuß in die Luft und nimmst die Arme über den Kopf. Die Arme werden von rechts nach links geschwenkt. Bitte laut mitsingen! 😊

2. Ausführung

Versuche die unterschiedlichen Bälle unter die Regenschirme zu chippen. Tipp: Nehme die unterschiedlichen Bälle vorher in die Hand und teste ihre Härte und Gewicht.



Viel Spaß! Bleibt gesund!

Eure Trainerin Lara Lehnstaedt

0157 77 0 55 66 8

www.lara-golf.de